LES MEILLEURES RECETTES DU MONDE

saveurs exotiques

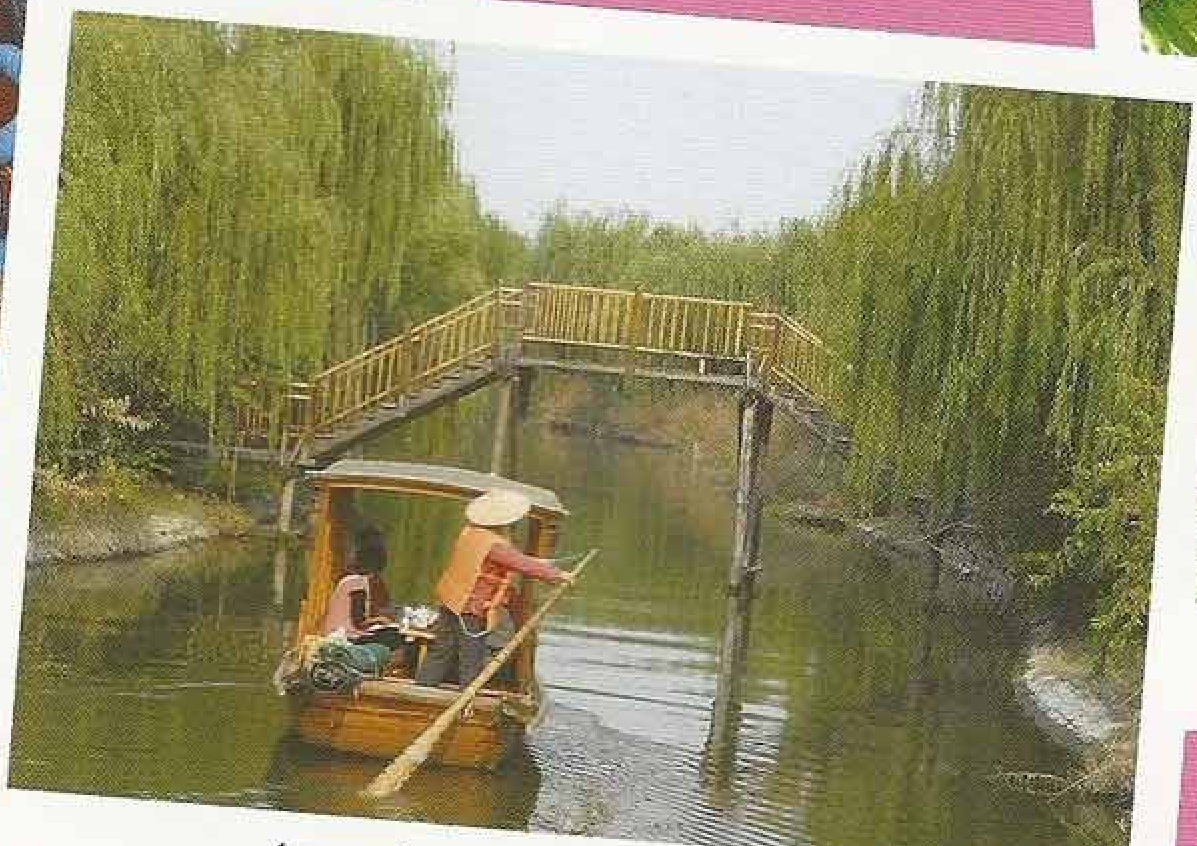
ÉDITIONS
FRANCE LOISIRS

LES MEILLEURES
RECETTES DU MONDE

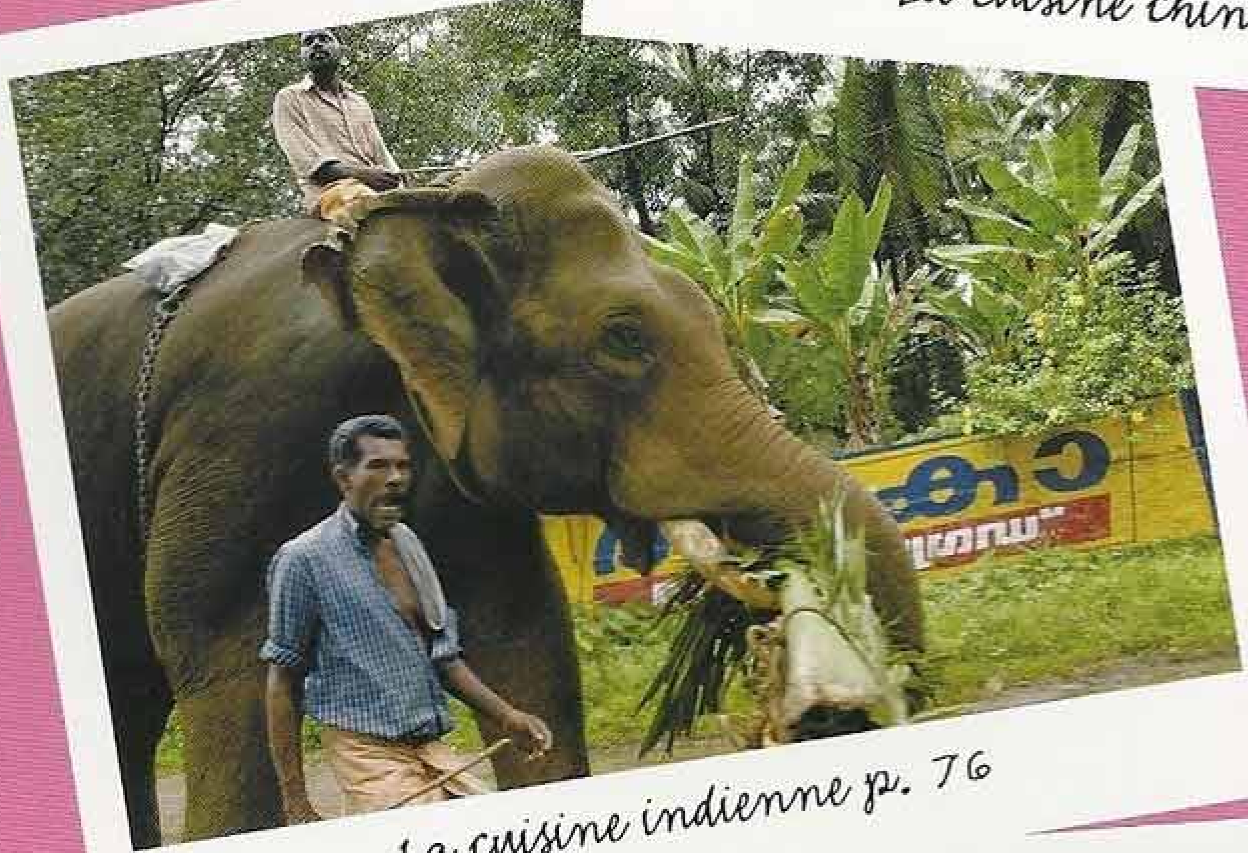
saveurs exotiques

VIJAY ACHARYA
GABRIELLE KENG
MARTINE LIZAMBARD
SIRIKIT THAÏ

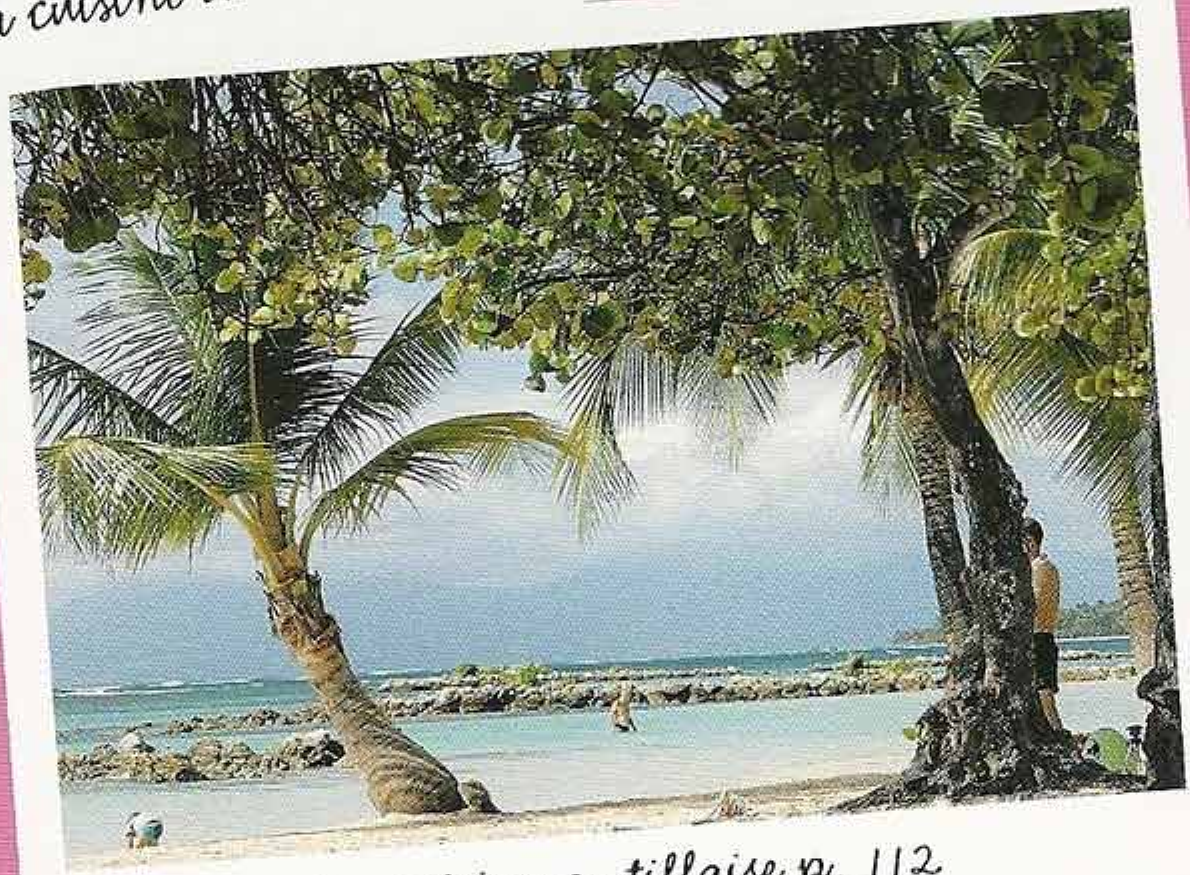
ÉDITIONS
FRANCE
LOISIRS



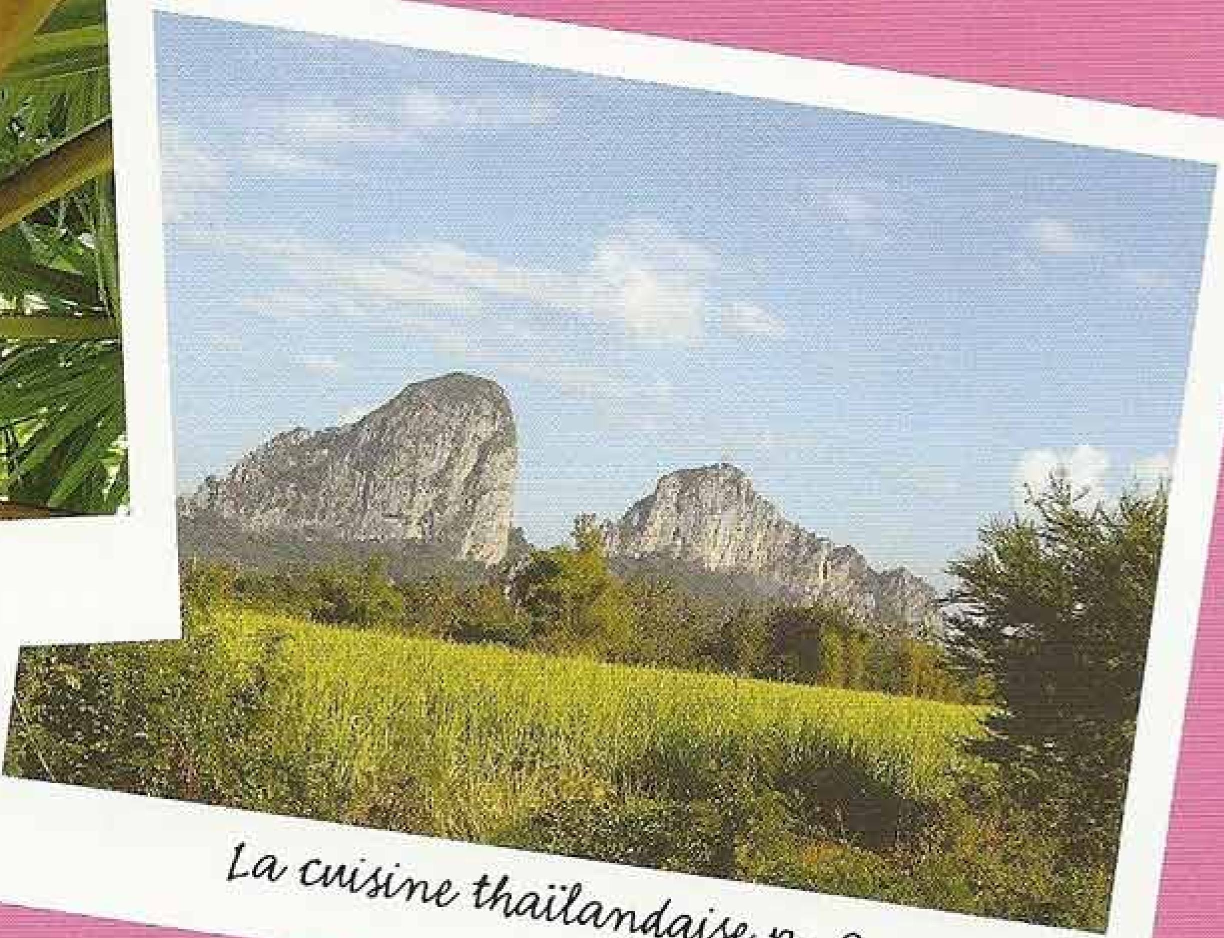
La cuisine chinoise p. 42



La cuisine indienne p. 76



La cuisine antillaise p. 112



La cuisine thaïlandaise p. 8

Faites un véritable voyage gustatif et découvrez la gastronomie de quatre pays exotiques : la Thaïlande, avec ses inimitables parfums de citronnelle et de coco, la Chine, royaume des préparations aigres-douces, l'Inde, qui met le curry en vedette, et les Antilles, où piment et citron vert donnent aux plats leur saveur caractéristique.

Avec plus de 60 recettes et grâce à la présentation des ingrédients et des ustensiles phares de chacune de ces cuisines, préparez-vous à mitonner des plats hauts en couleur !

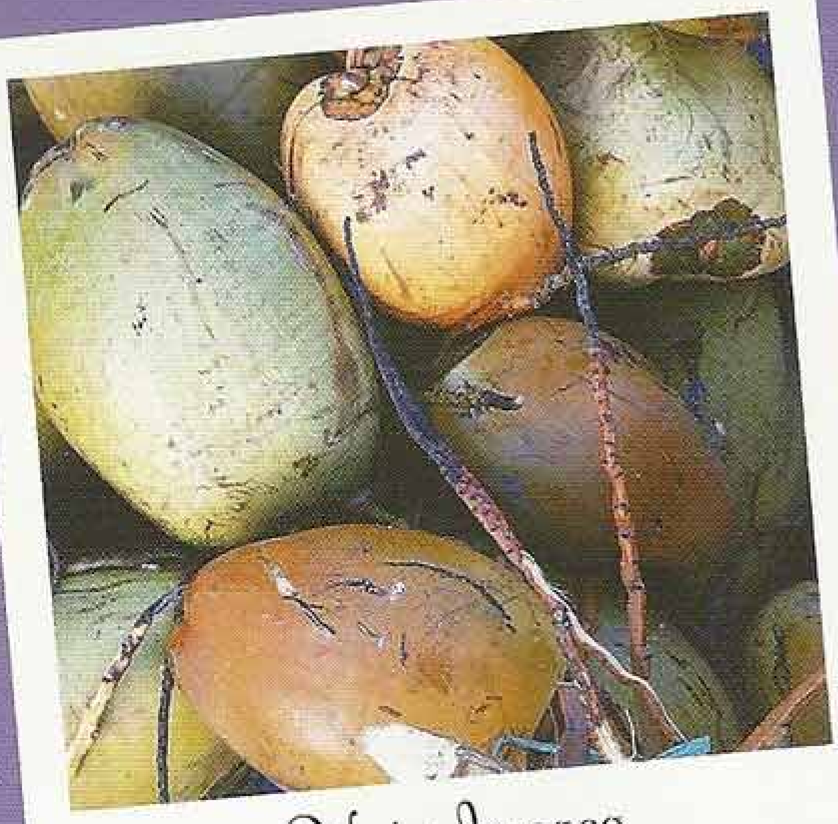
Crevettes

Piments

Les crevettes sont très abondantes sur les côtes de la Thaïlande, et depuis une dizaine d'années, l'élevage des grosses crevettes s'est considérablement développé. Fraîches, les crevettes sont rôties, sautées, frites, cuites à la vapeur ou ajoutées aux soupes. Séchées pour mieux se conserver ou réduites en pâte au terme d'une longue fermentation, elles entrent dans la composition des *nahm prik*, des condiments au goût incomparable qui donnent tout son caractère à la cuisine thaïlandaise.

Ce sont souvent les souvenirs culinaires les plus marquants... Les piments thaïs sont variés : parmi les plus courants, les piments-bananes de couleur jaune-vert sont plutôt doux, les piments longs, rouges ou verts sont assez forts, surtout les verts, et les petits piments-oiseaux sont très aromatiques mais terriblement forts. Les piments-oiseaux verts constituent la base des currys verts, les plus relevés de la cuisine thaïlandaise. Enlever les pépins des piments leur ôte un peu de leur force sans diminuer leur parfum.

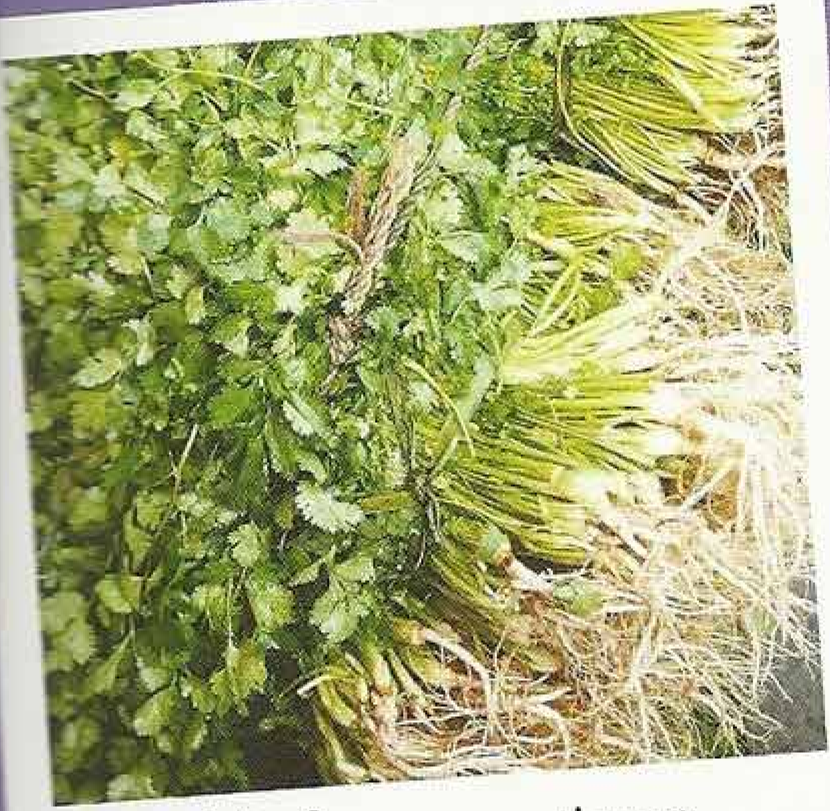
Riz



Noix de coco

Il n'est pas exagéré de dire que la Thaïlande vit de son riz, cultivé depuis des millénaires. Aliment de base, symbole de vie et de prospérité, il est aussi la principale exportation du pays. Le riz jasmin au long grain est aujourd'hui le préféré des Thaïlandais et de loin le plus cultivé. Dans la plus grande partie du pays, il a pris la place du riz gluant, encore cultivé dans le Nord, que l'on n'utilise pratiquement plus que pour les desserts. Traditionnellement cuit à la vapeur dans un panier de bambou ou à l'eau dans un pot en argile, le riz est souvent préparé aujourd'hui au cuiseur électrique, avec lequel il est difficile de rater la cuisson.

Pour les desserts comme pour les plats salés, la noix de coco est un ingrédient indispensable de la cuisine thaïe. On utilise la chair râpée ou coupée finement, et surtout le lait et la crème de coco pour de nombreuses recettes. La crème de coco en boîte est pratique, mais celle préparée à partir d'une noix fraîche est bien meilleure. Il faut râper ou mixer la chair, la faire infuser dans de l'eau bouillante et presser fortement le mélange dans un torchon. Le liquide obtenu se sépare ensuite en lait de coco et en crème de coco, extraordinairement onctueuse et parfumée.



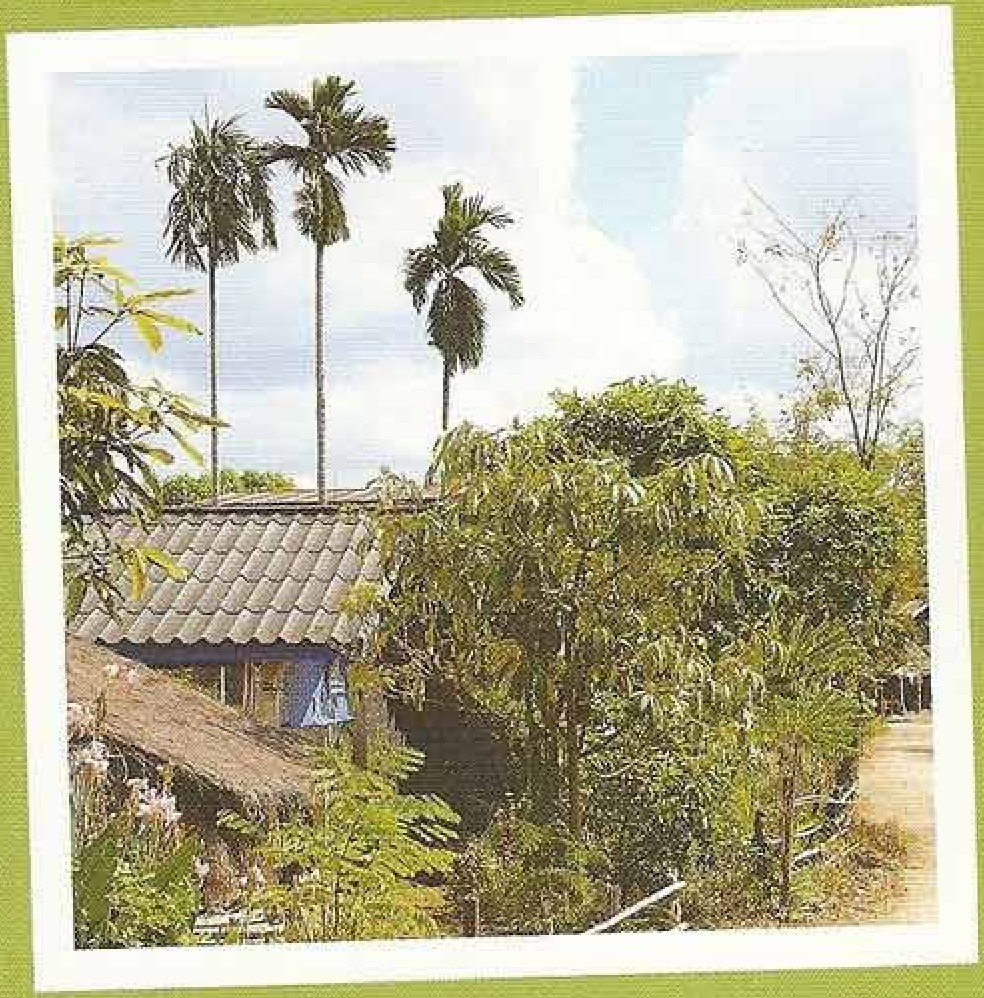
Herbes aromatiques

Elles tiennent une place importante dans la cuisine de la Thaïlande, qu'il s'agisse d'aromatiser les bouillons, les salades ou certains currys. Le basilic, dont il existe plusieurs variétés, est une des herbes les plus prisées ; avec son odeur anisée et son goût de réglisse, le basilic thaï, le plus employé, est très différent du basilic européen. La coriandre est utilisée intégralement, les feuilles dans les salades, les tiges dans les bouillons et les racines dans les pâtes de curry. La citronnelle parfume les soupes avec son bulbe et les bouillons avec sa tige. Le limettier kaffir est, non pas une herbe, mais une sorte de citron vert qui parfume de nombreux plats. Quant au galanga, c'est un rhizome équivalant au gingembre.

La cuisine thaïlandaise

De toutes tailles, les paniers vapeur en bambou permettent de cuire très sainement toutes sortes d'aliments. Ceux que l'on peut superposer doivent être bien adaptés à la taille de la casserole ou au faitout, mais on peut aussi disposer un panier vapeur (ou plusieurs petits) dans la partie supérieure d'un couscoussier. Pour que rien n'attache dans le panier, il convient d'étaler quelques feuilles de salade dans le fond avant d'y disposer les aliments à cuire, ou bien d'envelopper ces mêmes aliments dans un torchon propre. Une fois le riz cuit à la vapeur, il se conserve très bien dans ces petits paniers.

Le panier vapeur



Cette soupe est célèbre dans le monde entier. Pour qu'elle soit acidulée juste comme il faut, le jus de citron vert ne doit pas bouillir, il faut donc l'ajouter au dernier moment.

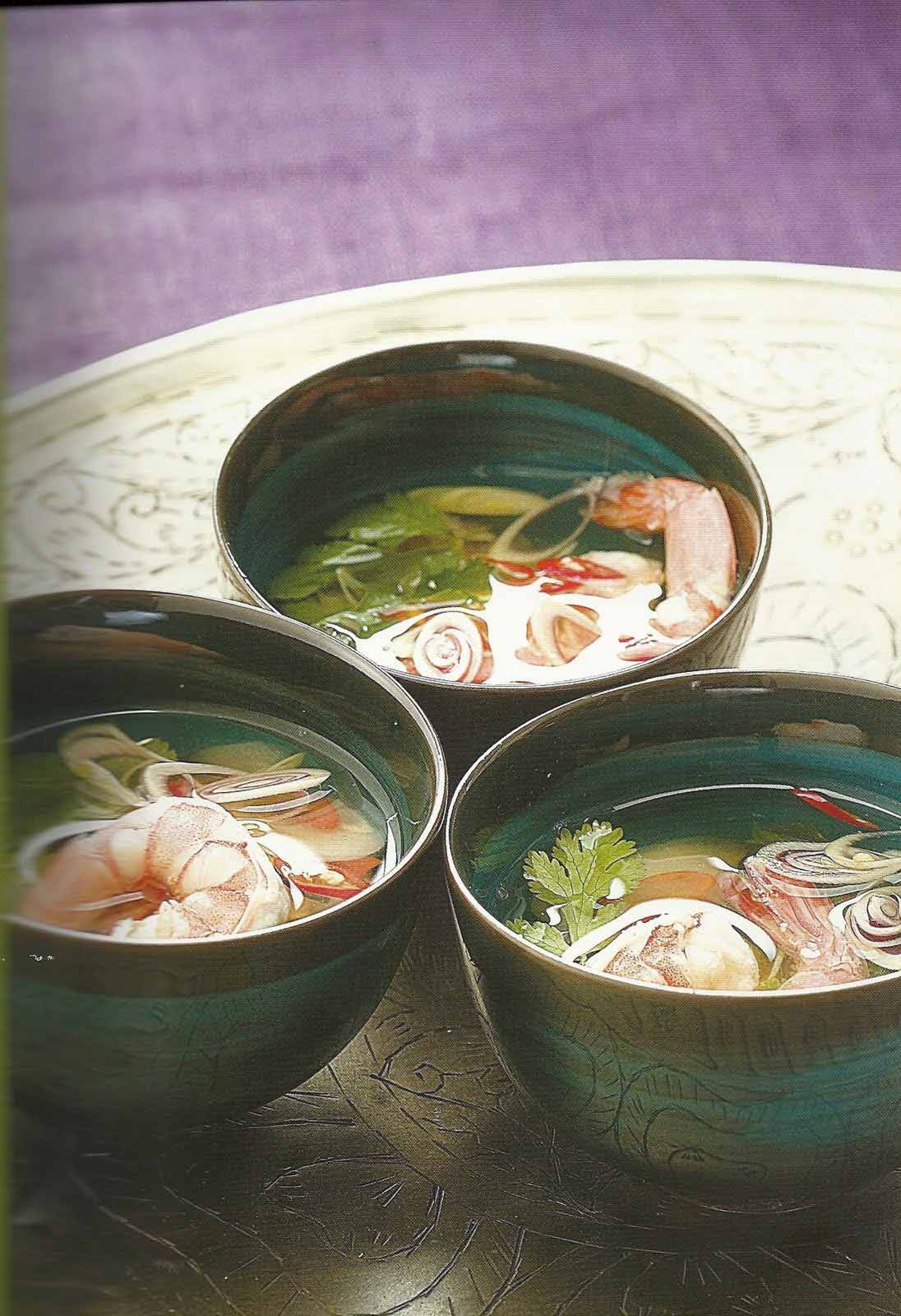
Soupe de crevettes à la citronnelle

tom yam gung

Préparation : 30 minutes Cuisson : 7 à 8 minutes Pour 4 personnes

12 grosses crevettes crues
2 tiges de citronnelle
1 ou 2 petits piments
3 feuilles de limettier kaffir
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
2 cuill. à soupe de feuilles de coriandre ciselées
4 cuill. à soupe de jus de citron vert
sel

- Retirez les têtes des crevettes et réservez-les. Décortiquez les queues en conservant l'éventail de l'extrémité et retirez la veine noire du dos.
- Rincez rapidement les têtes et les carapaces de crevettes et mettez-les dans une casserole avec 1 l d'eau et un peu de sel. Amenez à petite ébullition et laissez mijoter doucement pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le bouillon prenne une teinte rouge. Filtrez à travers une passoire fine, en pressant bien les têtes des crevettes pour récupérer tous les sucs. Versez le liquide obtenu dans une casserole propre.
- Supprimez le vert des tiges de citronnelle pour ne conserver que le blanc et hachez-les finement. Ciselez les feuilles de limettier. Épépinez et hachez les piments.
- Amenez le bouillon à ébullition, ajoutez la sauce de poisson, la citronnelle et les feuilles de limettier, laissez cuire 5 minutes à feu doux.
- Plongez les crevettes dans le bouillon et laissez mijoter 2 ou 3 minutes, le temps qu'elles changent de couleur.
- Mélangez le jus de citron vert, la coriandre ciselée et les piments hachés dans un bol, versez dans la soupe et remuez. Servez sans attendre.



Dans cette recette, les œufs sont battus en omelette. Si vous préférez, vous pouvez aussi cuire l'œuf entier et l'ajouter au dernier moment pour le mettre bien chaud dans le bouillon.

Soupe à l'œuf croustillant et au pak choï

gang jeut pak kanaa

Préparation : 20 minutes Cuisson : 10 minutes Pour 4 personnes

2 œufs
300 g de pak choï (brocoli chinois) ou d'un autre légume vert
1 l de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
2 gousses d'ail
1 cuill. à soupe de sauce d'huître
1 cuill. à soupe de sauce de soja
3 cuill. à soupe d'huile de tournesol
quelques gouttes d'huile de sésame
1 cuill. à café de sucre
sel

- Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette avec une pincée de sel. Pelez les gousses d'ail, émincez-les en fines lamelles.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok placé à feu vif. Quand elle est bien chaude, versez-y doucement les œufs battus en prenant garde aux éclaboussures ; faites-les frire jusqu'à ce que l'omelette soit prise et que les bords soient bien croustillants. Retournez-la et faites cuire l'autre côté quelques secondes seulement. Sortez-la avec une écumoire et égouttez-la sur du papier absorbant.
- Laissez le wok sur le feu et faites frire les lamelles d'ail jusqu'à ce qu'elles soient juste dorées. Égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la base des pieds de *pak choï*, pelez le bas des tiges, taillez le légume en lanières. Coupez l'omelette également en lanières.
- Versez le bouillon dans une casserole et amenez à ébullition. Ajoutez le *pak choï*, le sucre, une pincée de sel, la sauce de soja et la sauce d'huître ; laissez cuire quelques minutes à feu doux, jusqu'à ce que le légume soit bien cuit.
- Ajoutez les lanières d'œuf et l'ail frit, laissez encore quelques instants sur le feu pour tout réchauffer.
- Au dernier moment, ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame.

La finesse de la cuisine thaïlandaise tient à l'équilibre des saveurs. Le choix des ingrédients est primordial : pour cette soupe, il faut du jus de citron venant juste d'être pressé, de la citronnelle et des feuilles de limettier très fraîches, ainsi que des petits piments bien relevés.

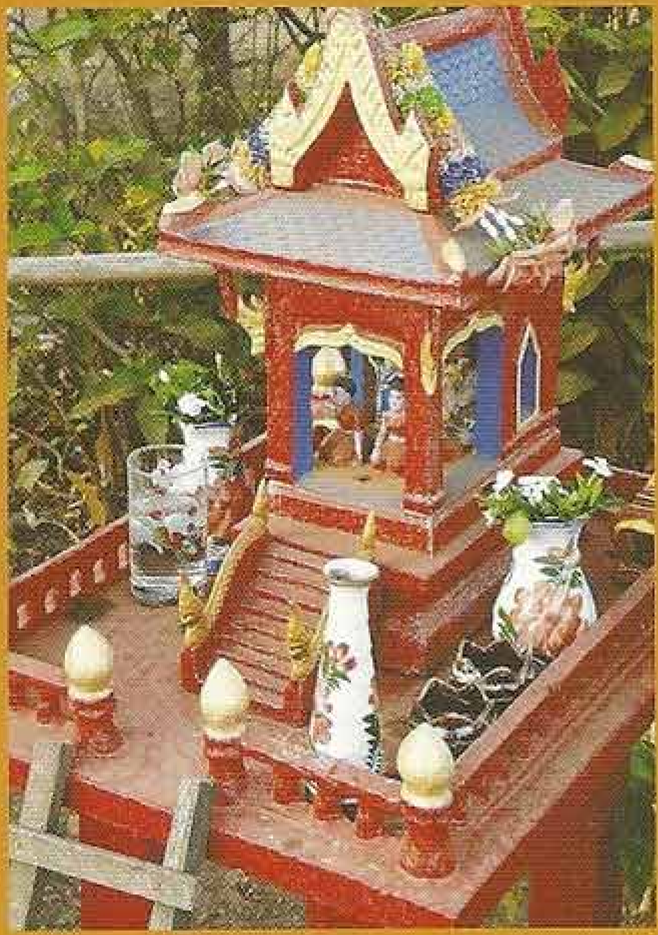
Soupe piquante au poulet et à la citronnelle

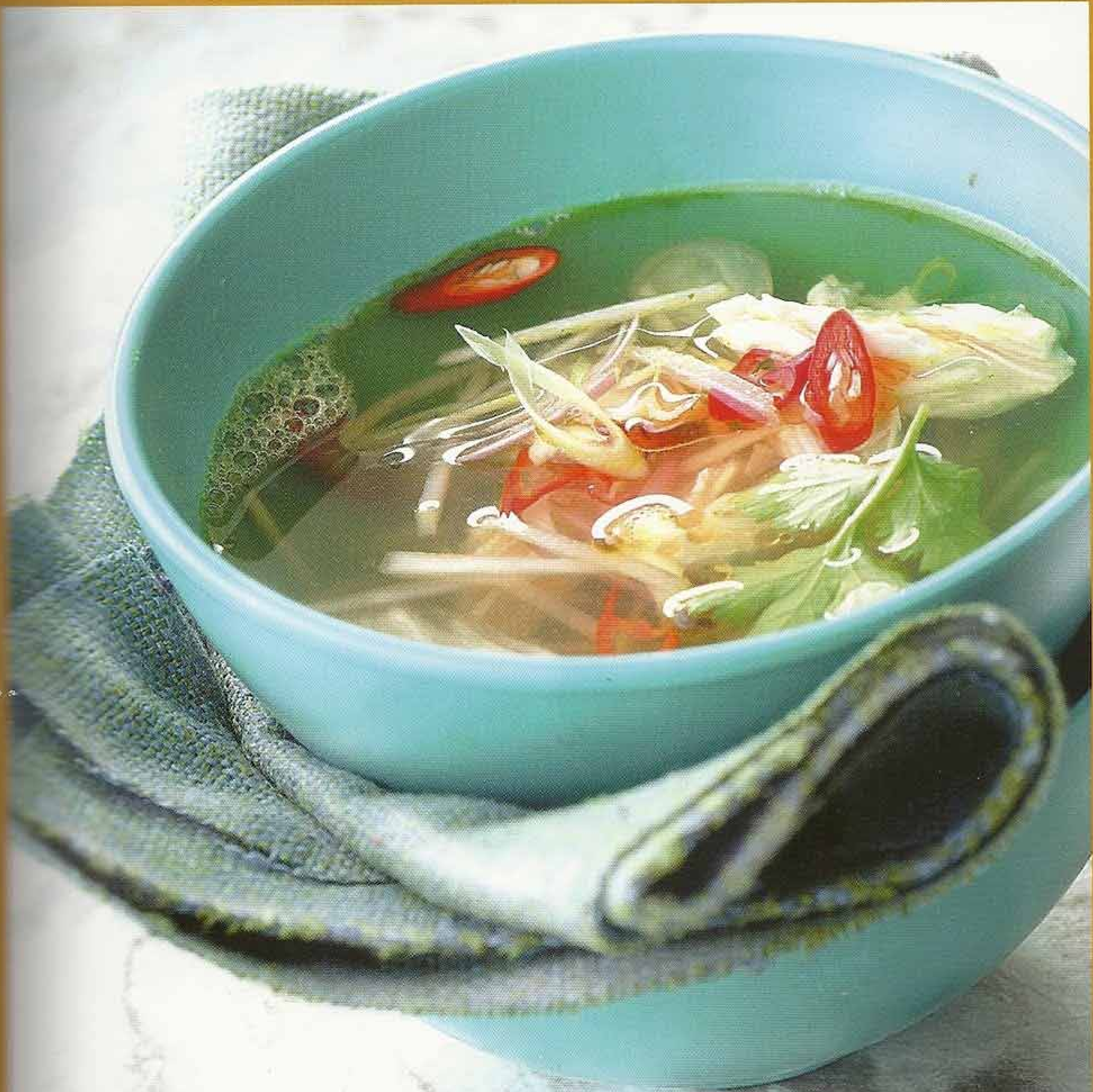
tom jiw kai

Préparation : 20 minutes Cuisson : 3 minutes Pour 2 personnes

200 g de chair de poulet sans peau (blanc ou cuisse désossée)
50 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
3 tiges de citronnelle
4 cm de galanga
4 échalotes rouges
3 feuilles de limettier kaffir
3 cuill. à soupe de jus de citron vert
3 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
3 à 6 petits piments (selon le goût)
1 cuill. à soupe de feuilles de coriandre ciselées
1 pincée de sucre de palme (ou de sucre brun)
1 pincée de sel

- Pelez le galanga et coupez-le en rondelles. Supprimez le vert des tiges de citronnelle pour ne conserver que la partie blanche, fendez-en deux dans la longueur sans aller jusqu'à la base et hachez finement la troisième. Écrasez légèrement les piments. Ciselez les feuilles de limettier. Épluchez les échalotes et émincez-les finement.
- Versez le bouillon dans une casserole, ajoutez le sel et le sucre, amenez à ébullition. Ajoutez le galanga, les deux tiges entières de citronnelle, la moitié des échalotes et 2 feuilles de limettier. Laissez mijoter 2 minutes, puis ajoutez le poulet et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 5 minutes.
- Sortez le poulet du bouillon, coupez-le en cubes et réservez-le.
- Filtrez le bouillon à travers une passoire pour retenir les aromates, reversez dans la casserole et amenez de nouveau à ébullition.
- Dans un bol, mélangez le jus de citron vert, la sauce de poisson et les piments. Versez dans le bouillon, puis remettez les morceaux de poulet. Ajoutez la citronnelle hachée, le reste des échalotes et des feuilles de limettier, puis parsemez la coriandre ciselée.





Pour cette recette, choisissez les calmars les plus frais possible, la salade n'en sera que meilleure.

Salade de calmars pimentée

yam pla meuk

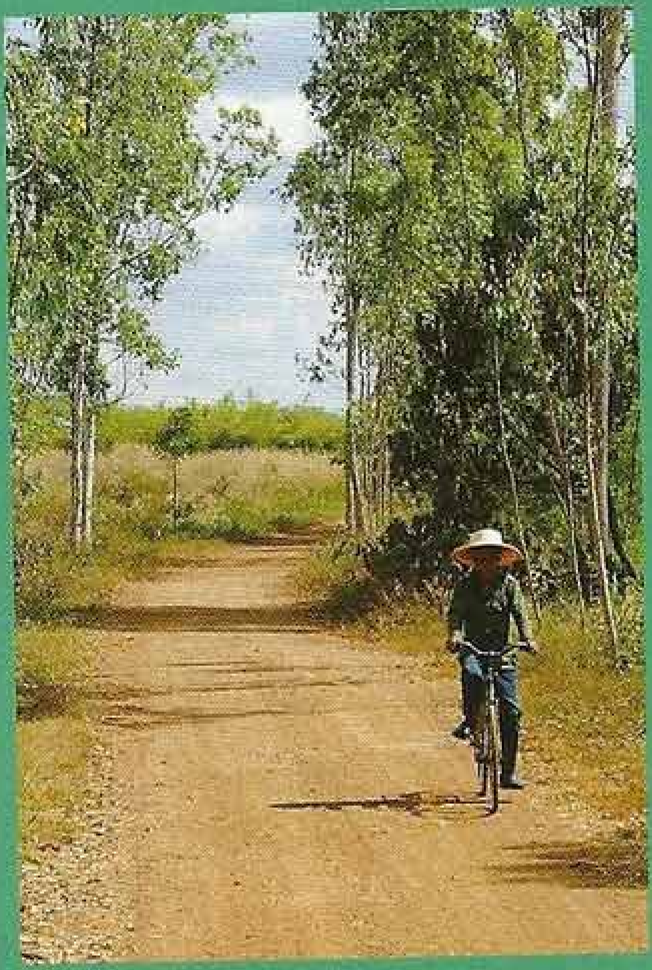
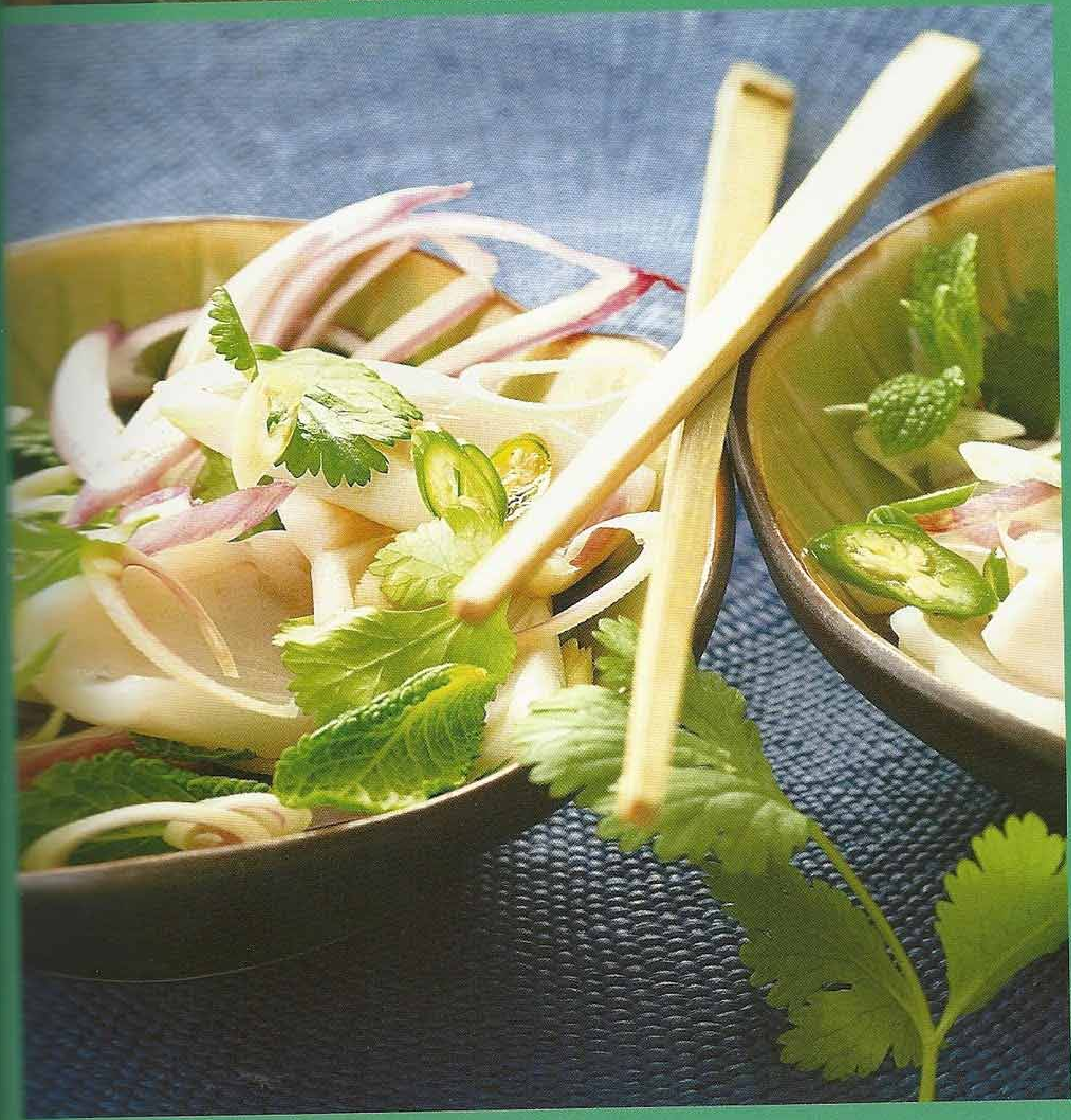
Préparation : 15 minutes Cuisson : 1 à 2 minutes Pour 4 personnes

400 g de calmars nettoyés
3 échalotes rouges
2 feuilles de limettier kaffir
1 tige de citronnelle
1 cuill. à soupe de menthe ciselée
1 cuill. à soupe de coriandre ciselée

Pour l'assaisonnement

2 à 4 petits piments (selon le goût)
3 cuill. à soupe de jus de citron vert
3 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
1 pincée de sel
1 pincée de sucre

- Rincez soigneusement les calmars à l'eau fraîche. Coupez les tentacules en tronçons de 2 à 3 cm. Avec un couteau parfaitement aiguisé, incisez superficiellement le corps en le quadrillant, puis coupez-le en bandes de 2 cm.
- Faites blanchir les morceaux de calmars 1 ou 2 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
- Épluchez les échalotes et émincez-les en fines lamelles. Lavez et ciselez les feuilles de limettier. Supprimez le vert de la tige de citronnelle pour ne conserver que la partie blanche ; hachez-la très finement.
- Réunissez les calmars, les échalotes, les feuilles de limettier, la citronnelle, la menthe et la coriandre dans un saladier ; mélangez délicatement.
- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol, versez sur les calmars et remuez à nouveau juste avant de servir.

Pour cette salade, la viande doit être très tendre et pas trop cuite. La braise lui donne un petit goût supplémentaire, mais on peut très bien la faire revenir rapidement à la poêle.

Salade de bœuf thaï

nua yam tok

Préparation : 20 minutes Cuisson : 4 minutes Pour 4 personnes

400 g de rumsteck
(ou un autre morceau de bœuf tendre)
2 cuill. à soupe de riz jasmin
2 ou 3 échalotes rouges
1 tige de citronnelle
1 ou 2 petits piments (selon le goût)
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
3 cuill. à soupe de jus de citron vert
1/2 cuill. à café de sucre en poudre
2 cuill. à soupe de menthe ciselée
1 ou 2 cœurs de laitue pour servir

- Allumez le gril du four ou préparez la braise du barbecue. Mettez la viande à griller 2 ou 3 minutes de chaque côté selon son épaisseur, en la conservant saignante. Laissez-la reposer une dizaine de minutes, puis émincez-la en fines lamelles.
- Faites revenir le riz à sec, dans une petite poêle à feu moyen, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'il soit juste doré. Laissez-le refroidir, puis broyez-le au mixeur ou écrasez-le au pilon dans un mortier pour le réduire en poudre.
- Épluchez et émincez les échalotes. Retirez le vert de la tige de citronnelle pour ne conserver que le blanc et hachez-la finement. Épépinez et hachez les piments.
- Mélangez la sauce de poisson, le jus de citron vert et le sucre dans un saladier, puis ajoutez le bœuf, le riz en poudre, les échalotes, la citronnelle, la menthe et les piments. Remuez bien.
- Disposez la salade dans des coupelles ou de petites assiettes, sur un lit de feuilles de laitue.

Ces rouleaux croustillants ressemblent aux pâtés impériaux chinois, sans en avoir pourtant exactement le goût. La pâte d'ail et de gingembre ajoutée à la farce leur donne la saveur caractéristique des préparations thaïlandaises.

Rouleaux de printemps

poh piah tod

Préparation : 1 heure Cuisson : 4 minutes Pour 4 personnes

1 paquet de galettes de riz
150 g de chair de crabe
150 g de crevettes crues décortiquées
100 g de viande de porc hachée
20 g de champignons noirs séchés
40 g de vermicelles transparents
4 gousses d'ail
1 cm de gingembre frais
2 oignons nouveaux
1 cuill. à soupe de sauce de soja
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
2 cuill. à café de sucre en poudre
1 cuill. à soupe de coriandre ciselée
huile de friture

- Faites tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les avec soin, puis supprimez leurs parties dures et hachez-les finement.
- Faites également tremper les vermicelles pendant 5 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les et coupez-les en morceaux de 2 cm.
- Pelez et hachez l'ail et le gingembre. Écrasez-les ensemble à l'aide d'un pilon et d'un mortier. Hachez finement les crevettes au couteau. Épluchez et émincez les oignons.
- Versez l'huile dans un wok placé à feu vif. Quand elle est bien chaude, faites-y revenir la pâte d'ail pendant 1 minute, puis ajoutez les crevettes, le porc, la chair de crabe, la sauce de soja, la sauce de poisson et le sucre ; poursuivez la cuisson à feu vif pendant 2 minutes, sans cesser de remuer.
- Retirez du feu, ajoutez les vermicelles, les champignons, les oignons nouveaux émincés et la coriandre ; malaxez l'ensemble à la spatule pour obtenir une farce homogène.
- Trempez une galette de riz quelques secondes dans de l'eau chaude pour la ramollir, puis étalez-la devant vous sur une serviette propre. Posez 2 cuillerées à soupe de farce à mi-chemin entre le centre et le bord de la galette et donnez-lui une forme allongée. Repliez le côté droit et le côté gauche de la galette sur cette garniture, puis roulez la galette autour en serrant bien et en lui donnant la forme d'un cylindre.
- Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou un wok. Plongez-y les petits rouleaux sans qu'ils se chevauchent et faites-les frire 3 à 4 minutes, en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt.

La préparation de ces petits raviolis demande un peu de temps, mais ils font partie intégrante de la tradition gastronomique thaïlandaise et le résultat en vaut la peine. Vous pouvez les confectionner à l'avance, les faire frire à la demande et les servir avec quantité d'autres petits hors-d'œuvre.

Raviolis frits

kiew grob thai

Préparation : 45 minutes Cuisson : 3 à 4 minutes par tournée Pour 6 personnes

1 paquet de pâte à wonton
200 g de queues de crevettes crues décortiquées
200 g de porc haché
4 gousses d'ail
1,5 cm de gingembre frais
4 oignons nouveaux
1 tige de coriandre avec la racine
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
1 cuill. à café de sucre en poudre
1 cuill. à café de sel
1/2 cuill. à café de poivre noir fraîchement moulu
huile de friture
sauce de piment doux, sauce aigre-douce ou sauce aux prunes pour servir

- Pelez et hachez finement les petits oignons, le gingembre et l'ail. Rincez la coriandre, grattez la racine. Écrasez ces ingrédients ensemble au pilon ou mixez-les pour obtenir une pâte épaisse.
- Hachez les queues de crevettes au couteau. Mettez-les dans un saladier avec la pâte d'ail et d'oignon, le porc haché, la sauce de poisson, le sel, le poivre et le sucre. Mélangez jusqu'à ce que cette farce soit bien homogène.
- Étalez une feuille de pâte sur le plan de travail, posez 1 cuillerée à café de farce au centre, humidifiez le tour avec un pinceau trempé dans de l'eau, puis remontez le bord pour former une petite aumônière. Pincez l'ouverture en appuyant fortement pour fermer le petit sac. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et de la farce.
- Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C dans un grand wok ou une sauteuse. Plongez-y les raviolis par petites quantités et faites-les frire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortez-les au fur et à mesure à l'aide d'une écumoire, égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt, en proposant diverses sauces dans de petites coupelles.

Vous pouvez remplacer les crevettes fraîches par des crevettes surgelées ou même séchées. Si vous utilisez des crevettes séchées, il faut les rincer et les essuyer soigneusement, et les ajouter au wok juste après les échalotes.

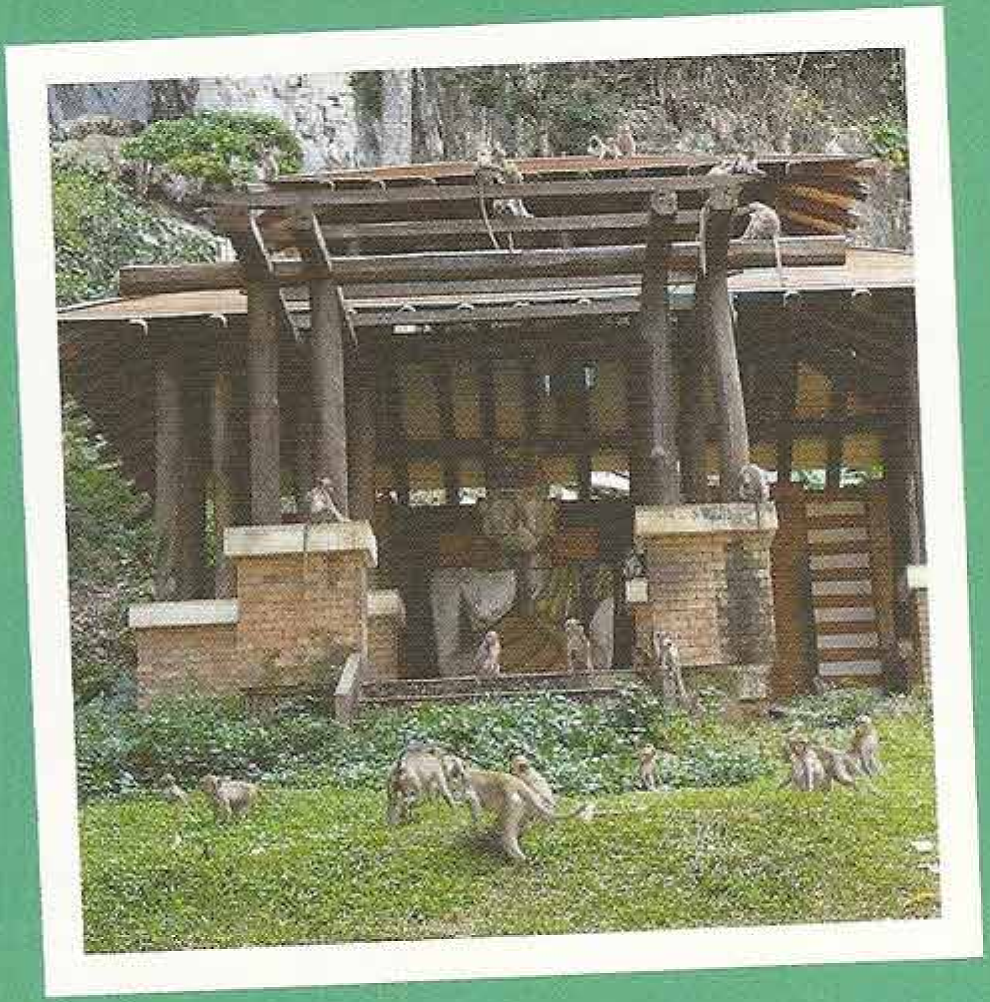
Nouilles de riz sautées aux crevettes

pad thai

Préparation : 25 minutes Trempage : 30 minutes Cuisson : 8 à 10 minutes Pour 4 à 6 personnes

200 g de nouilles de riz
500 g de crevettes crues
2 œufs
2 échalotes
2 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
1/2 cuill. à soupe de sucre de palme
1/2 cuill. à soupe de sucre en poudre
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
2 cuill. à soupe de jus de citron vert
100 g de pousses de soja
1 cuill. à soupe de coriandre ciselée
1 cuill. à soupe de cacahuètes grillées, concassées
piment en flocons (selon le goût)

- Faites tremper les nouilles pendant 30 minutes dans un saladier d'eau chaude pour les ramollir. Égouttez-les.
- Retirez les têtes des crevettes et décortiquez les queues en conservant l'éventail de l'extrémité. Ôtez la veine noire du dos. Rincez-les et séchez-les.
- Épluchez et hachez finement l'ail, les oignons et les échalotes. Battez les œufs en omelette dans un bol.
- Versez l'huile dans un wok placé sur feu vif. Quand elle est bien chaude, faites-y revenir les oignons, l'ail et les échalotes pendant 1 minute, puis ajoutez les crevettes et laissez-les cuire 1 ou 2 minutes selon leur taille, sans cesser de remuer. Videz dans un plat et réservez.
- Laissez le wok sur feu vif et faites-y revenir les nouilles égouttées pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Sans cesser de remuer, incorporez les œufs battus, puis la sauce de poisson, les sucres et le jus de citron vert ; laissez cuire 2 minutes.
- Ajoutez le soja, remettez les crevettes et faites cuire encore 2 minutes.
- Versez dans un plat très chaud et servez aussitôt, en parsemant la surface de coriandre ciselée, de cacahuètes et d'un peu de piment en flocons.



Dans cette recette, vous pouvez remplacer le canard par du poulet. Si vous n'avez pas de pousses de bambou, vous pouvez utiliser des germes de soja. Votre plat sera excellent, même si la chair du canard est plus parfumée.

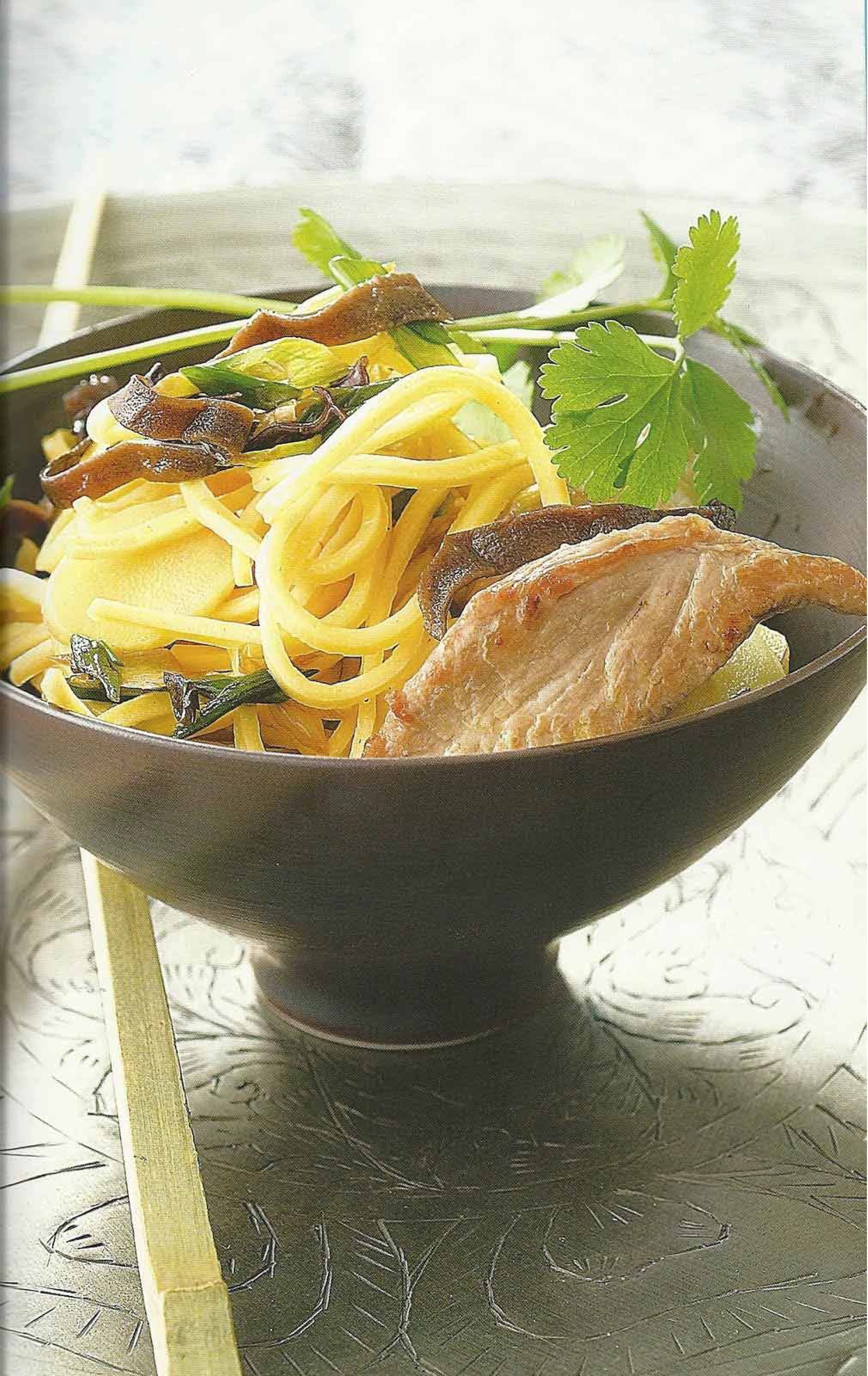
Nouilles sautées au canard et aux pousses de bambou

ped yang ba mii

Préparation : 20 minutes Cuisson : 4 à 6 minutes Pour 4 personnes

200 g de nouilles aux œufs
500 g de canard, sans peau
(filet ou cuisse désossée)
2 gousses d'ail
2 ciboules
10 g de champignons noirs déshydratés
150 g de pousses de bambou
10 cl de bouillon de volaille
(frais ou préparé avec du concentré)
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
3 cuill. à soupe de sauce de soja
1 cuill. à soupe de sauce de poisson
(nam pla)
1 pincée de sucre de palme
1 cuill. à soupe de feuilles
de coriandre ciselées

- Faites tremper les champignons pendant 15 minutes dans un bol d'eau très chaude.
- Pendant ce temps, rincez et égouttez les pousses de bambou, émincez-les en fines lamelles. Pelez et hachez finement les gousses d'ail et les ciboules.
- Faites cuire les nouilles 3 minutes à l'eau bouillante salée, en les séparant à l'aide de deux fourchettes. Versez-les dans une passoire, rincez-les, puis égouttez-les.
- Égouttez les champignons noirs, supprimez leur base dure et coupez-les en morceaux. Coupez les pousses de bambou en lamelles.
- Émincez le canard en petites lamelles. Faites-le revenir 2 minutes à feu vif avec l'huile, dans un wok, en remuant vivement. Retirez-le avec une écumoire et réservez.
- Jetez l'ail et les ciboules dans le wok et faites-les revenir 1 minute. Versez le bouillon, la sauce de soja et la sauce de poisson ; laissez cuire encore 1 minute.
- Remettez les nouilles, les champignons, les pousses de bambou et les lamelles de canard dans le wok, ajoutez le sucre, mélangez bien et poursuivez la cuisson pendant encore 1 ou 2 minutes à feu assez vif, en remuant constamment pour bien réchauffer l'ensemble.
- Versez dans un plat chaud, parsemez de coriandre et servez aussitôt.



En Thaïlande, on trouve ces petits beignets partout : on en mange au restaurant ou à la maison, et on peut en acheter dans la rue aux marchands ambulants à toute heure du jour. Ces derniers les font parfois pocher dans du bouillon.

Beignets de poisson

tod mun pla

Préparation : 30 minutes Cuisson: 3 ou 4 minutes par tournée Pour 4 personnes

500 g de filets de poisson blanc (cabillaud, bar, flétan), sans peau
3 cuill. à soupe de pâte de curry rouge
60 g de haricots serpents (ou de haricots verts)
4 feuilles de limettier kaffir
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
1 œuf battu
farine
huile de friture

- Hachez finement les haricots et les feuilles de limettier.
- Rincez le poisson à l'eau fraîche, épongez-le et coupez-le en cubes. Mettez-le dans le bol d'un robot électrique et broyez-le jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse, en procédant par petites impulsions successives pour éviter qu'elle ne colle.
- Dans une jatte, réunissez le poisson, la pâte de curry, la sauce de poisson, l'œuf, les haricots et les feuilles de lime. Malaxez avec une spatule en bois jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène.
- Farinez légèrement le plan de travail et façonnez des boulettes de 5 à 6 cm de diamètre. Aplatissez-les légèrement.
- Faites chauffer l'huile de friture dans un grand wok ou une sauteuse. Plongez-y les beignets par petites quantités et faites-les frire 3 ou 4 minutes, en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortez-les au fur et à mesure à l'aide d'une écumoire, égouttez-les quelques instants sur du papier absorbant et servez aussitôt.

Ce mélange de fruits de mer est le plus classique et le plus goûteux. Vous pouve aussi préparer cette recette avec des crevettes seulement et ajouter des calmars.

Fruits de mer au lait de coco

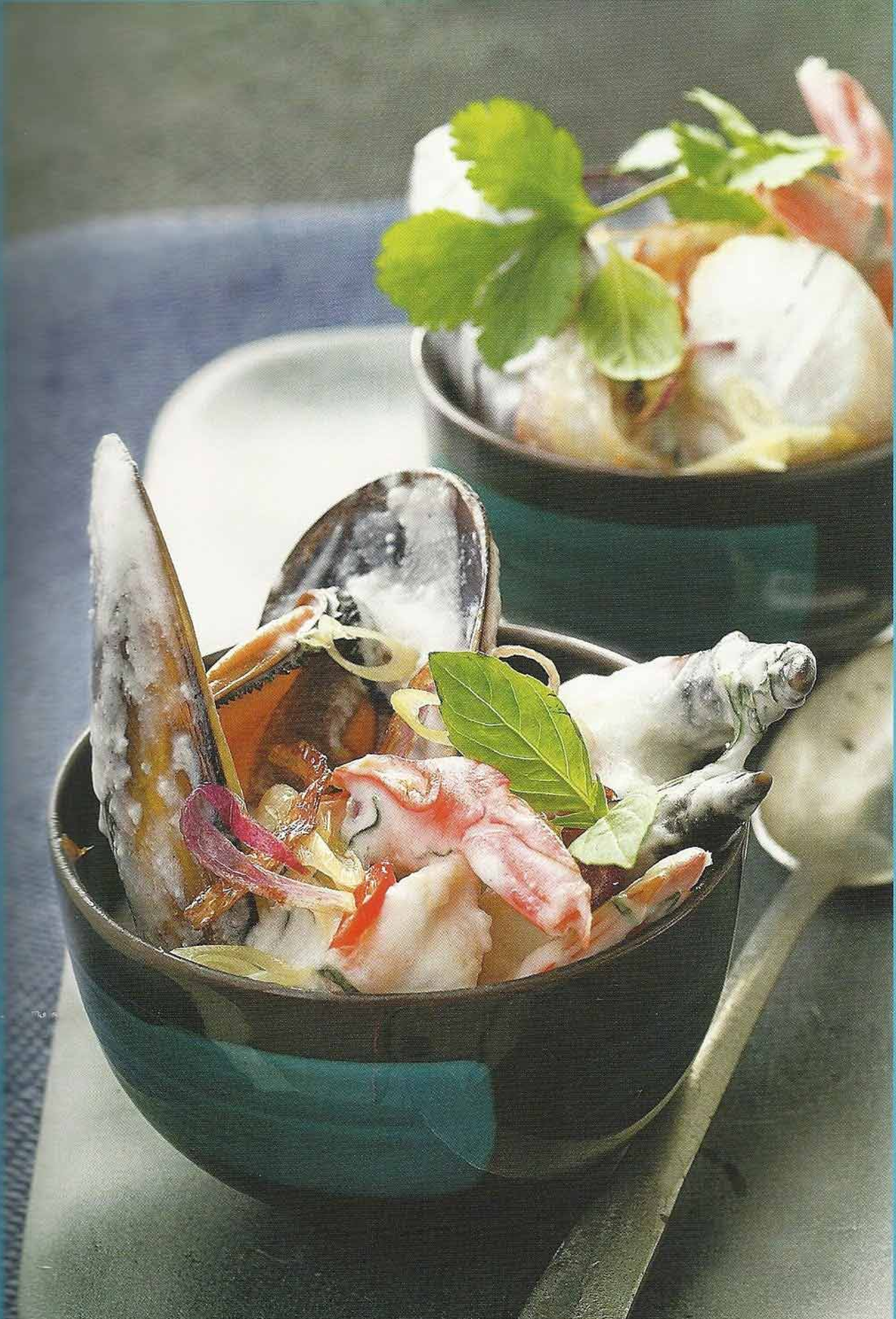
homok talai

Préparation : 30 minutes Cuisson : 8 à 10 minutes Pour 4 personnes

12 grosses moules
400 g de calmars nettoyés
4 pinces de crabe
8 crevettes crues
8 noix de saint-jacques
sel

Pour la sauce
80 cl de lait de coco épais
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
3 gousses d'ail
3 échalotes
1 tige de citronnelle
1 ou 2 piments (selon le goût)
2 feuilles de lime
1 cuill. à soupe de coriandre ciselée
1 cuill. à soupe de basilic thaï
1 cuill. à soupe de sucre de palme
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
2 cuill. à soupe de jus de citron vert

- Lavez et brossez les moules et les pinces de crabe sous un filet d'eau courante. Retirez la tête des crevettes et décortiquez les queues en conservant l'éventail de l'extrémité. Ôtez la veine noire du dos. Rincez-les à l'eau fraîche, ainsi que les calmars et les noix de saint-jacques.
- Faites cuire les pinces de crabe 5 minutes à l'eau bouillante légèrement salée, puis égouttez-les soigneusement.
- Épluchez et hachez finement l'ail et les échalotes. Émincez la tige de citronnelle et le piment.
- Versez l'huile dans un wok placé sur feu vif. Quand elle est bien chaude, faites-y revenir l'ail, les échalotes, la citronnelle et le piment pendant 1 ou 2 minutes, sans cesser de remuer. Ajoutez le sucre, les feuilles de lime, le basilic thaï et la coriandre, versez le lait de coco, mélangez bien, puis amenez à ébullition. Laissez frémir doucement pendant 2 minutes.
- Versez le jus de citron vert et la sauce de poisson, remuez, puis mettez les fruits de mer dans la sauce. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.



Cette recette est délicieuse préparée avec des légumes nouveaux. Au jardin, au marché, choisissez vos légumes préférés, vous pouvez tout mélanger dans cette recette !

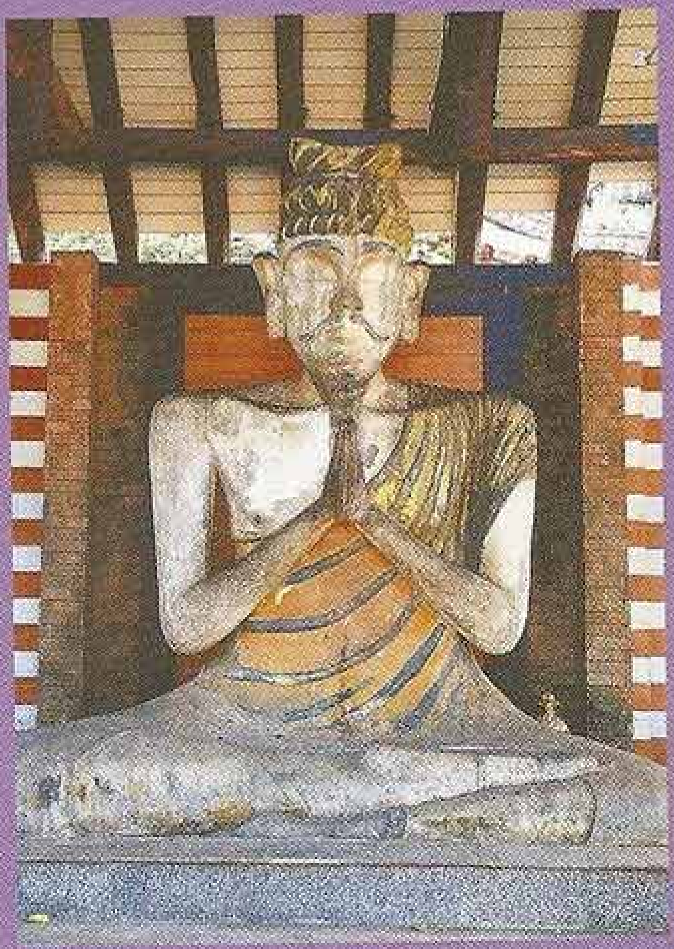
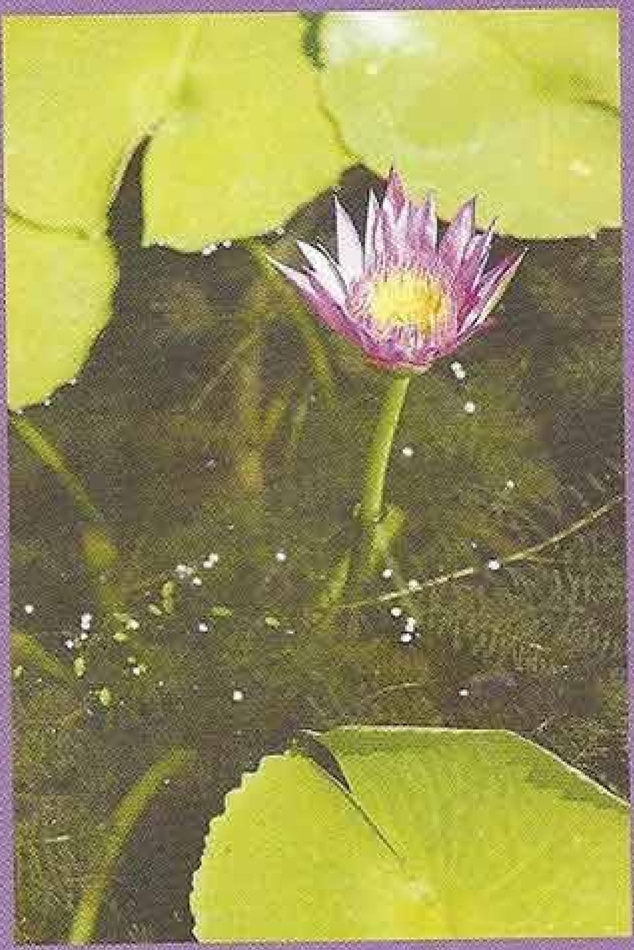
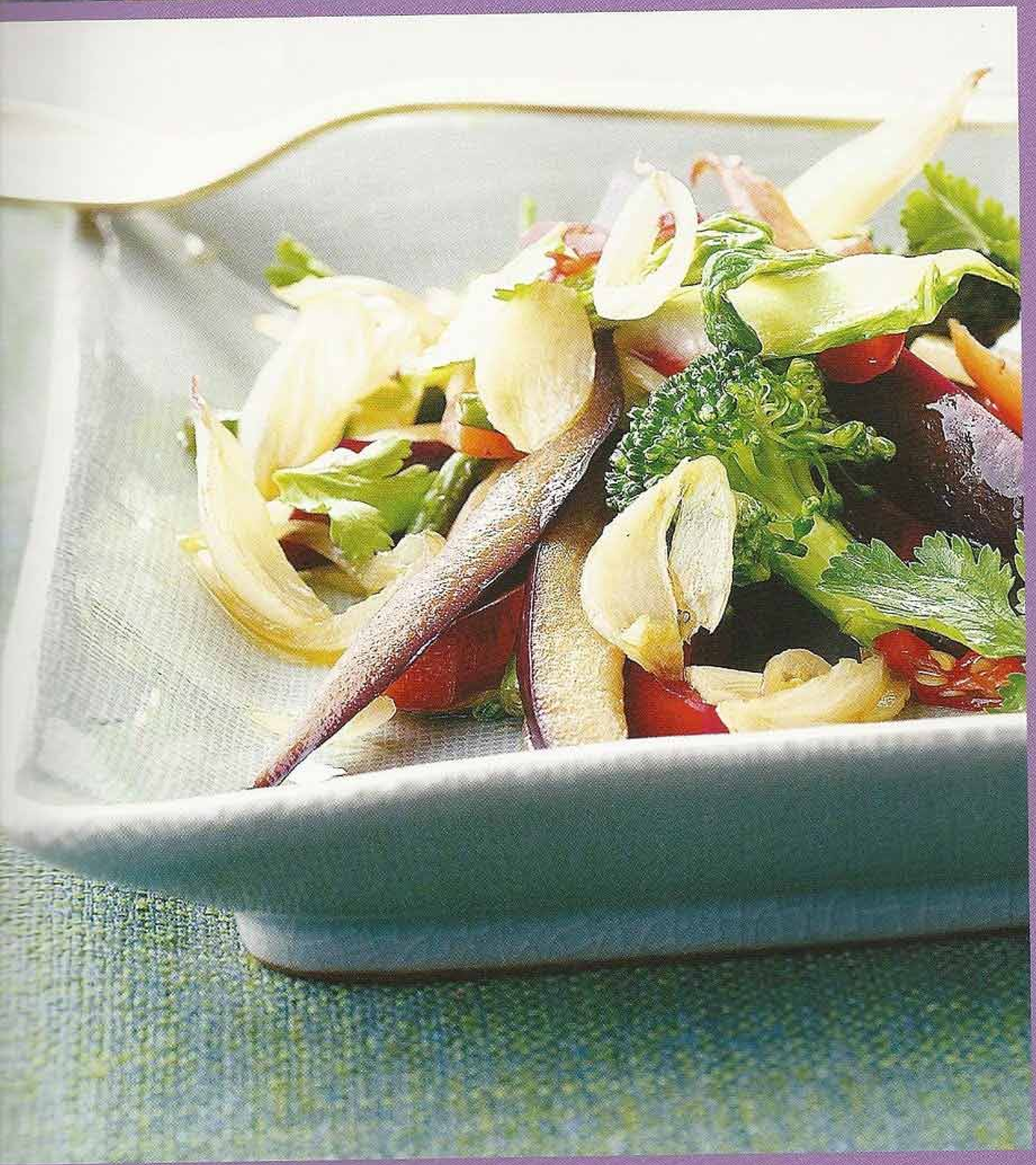
Légumes sautés

pad pag ruam mit

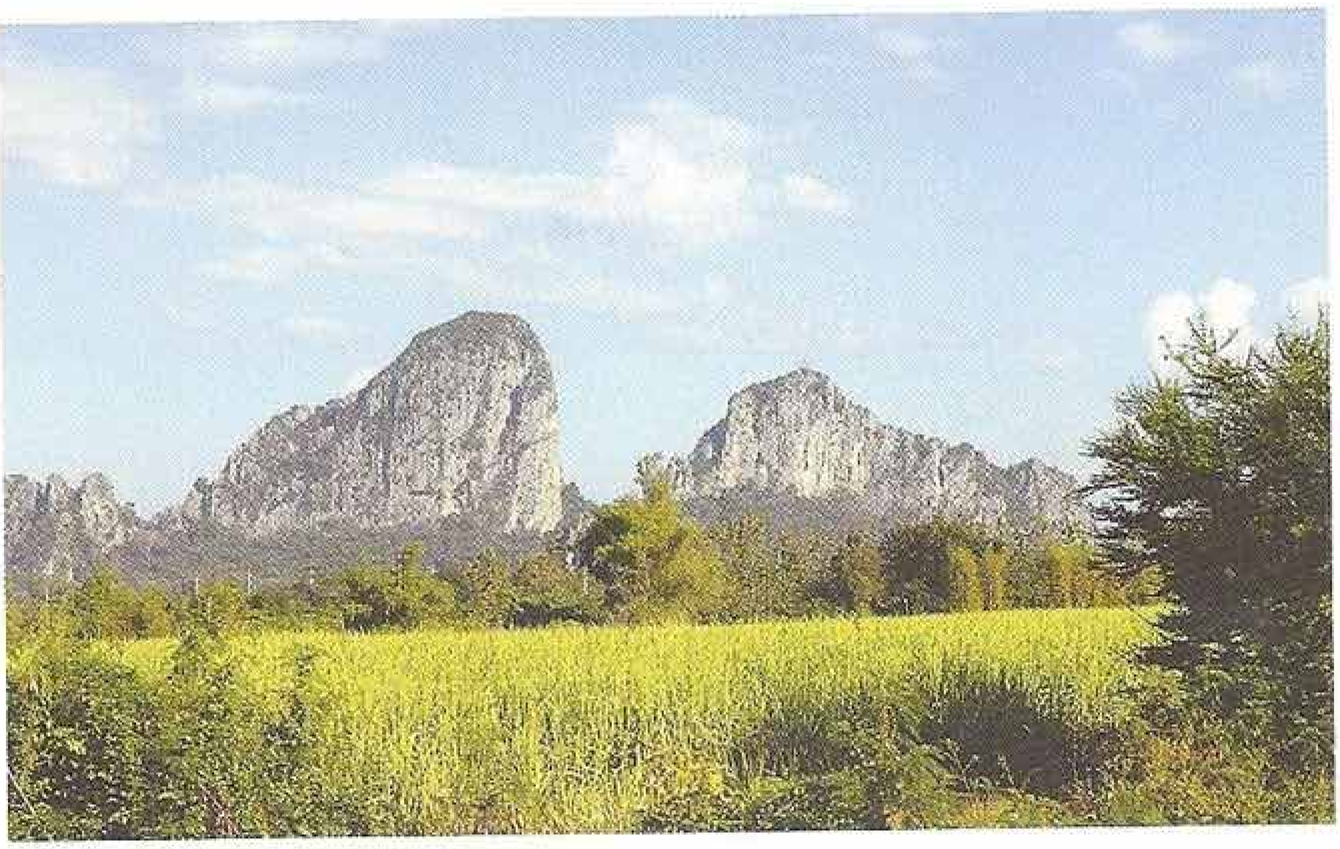
Préparation : 20 minutes Cuisson : 6 à 8 minutes Pour 4 personnes

600 g d'un mélange de légumes au choix (brocoli, chou-fleur, chou chinois, aubergine, jeunes épis de maïs, asperges, haricots serpents ou haricots verts, petites carottes, poivrons rouges ou jaunes...)
1 ou 2 petits piments (selon le goût)
4 gousses d'ail
3 échalotes rouges
2 cuill. à soupe de sauce d'huître
2 cuill. à soupe de sauce de soja
1 cuill. à soupe de sauce de poisson
1 cuill. à café de sucre en poudre
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
3 cuill. à soupe de bouillon de volaille
1 cuill. à soupe de coriandre ciselée

- Lavez et préparez les légumes. Selon les cas, laissez-les entiers ou détaillez-les en petits bâtonnets, en lanières ou en très petits bouquets.
- Épluchez et hachez finement l'ail et les échalotes. Lavez, épépinez et émincez très finement les piments.
- Faites chauffer l'huile à feu vif dans un wok. Quand elle commence à fumer, jetez-y l'ail, les échalotes et les piments ; faites-les frire 1 minute, sans cesser de remuer.
- Ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson pendant 4 à 5 minutes, en secouant fréquemment le wok, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.
- Dans un bol, mélangez la sauce d'huître, la sauce de soja, la sauce de poisson et le bouillon.
- Baissez le feu, versez le contenu du bol sur les légumes, ajoutez le sucre et laissez cuire encore 1 ou 2 minutes à feu vif.
- Retirez du feu, transvasez dans un plat chaud. Parsemez la coriandre avant de servir.

Ce plat est délicieux tel quel mais vous pouvez aussi ajouter une ou deux tranches d'ananas coupées en morceaux.



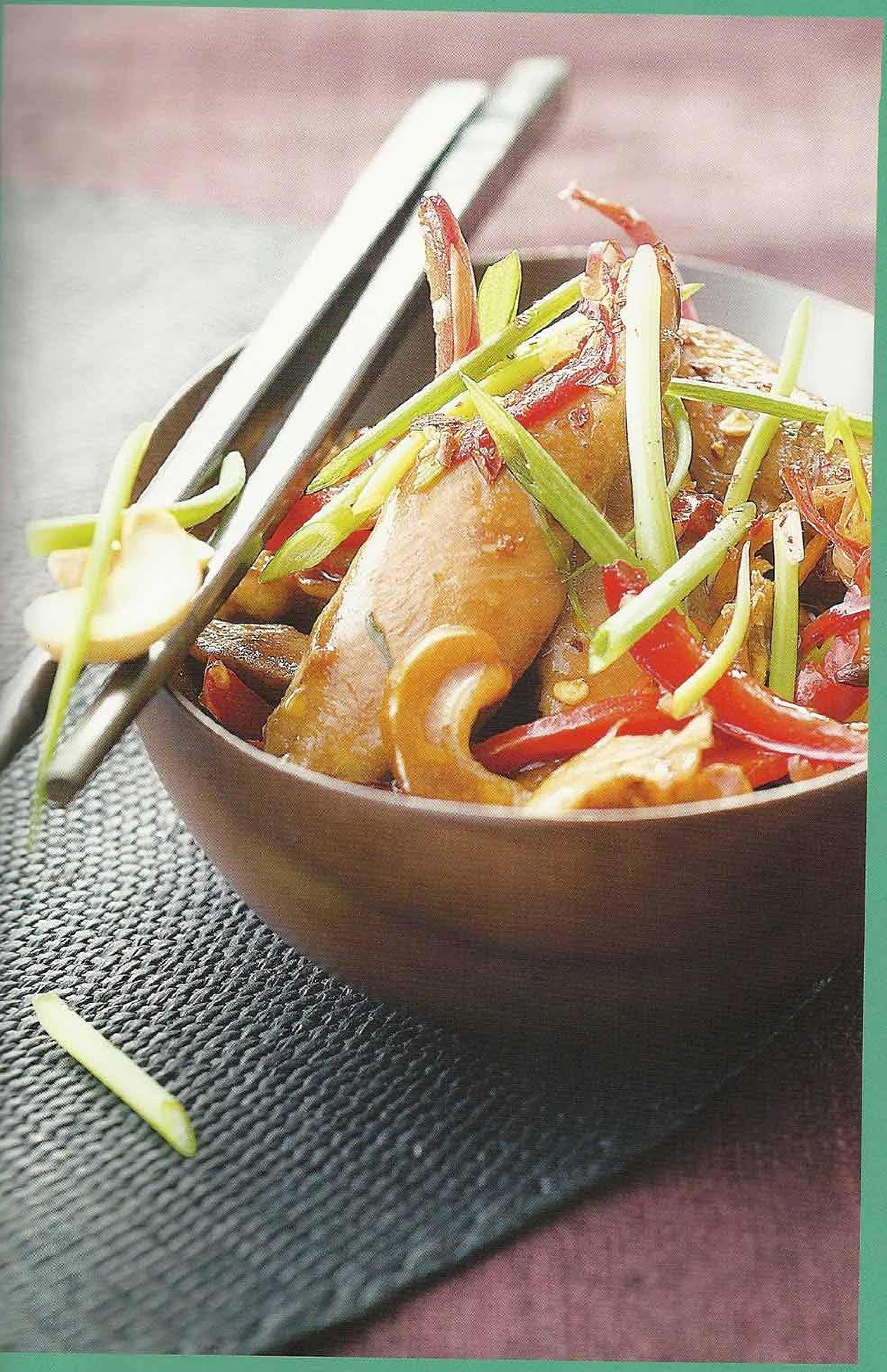
Poulet aux noix de cajou

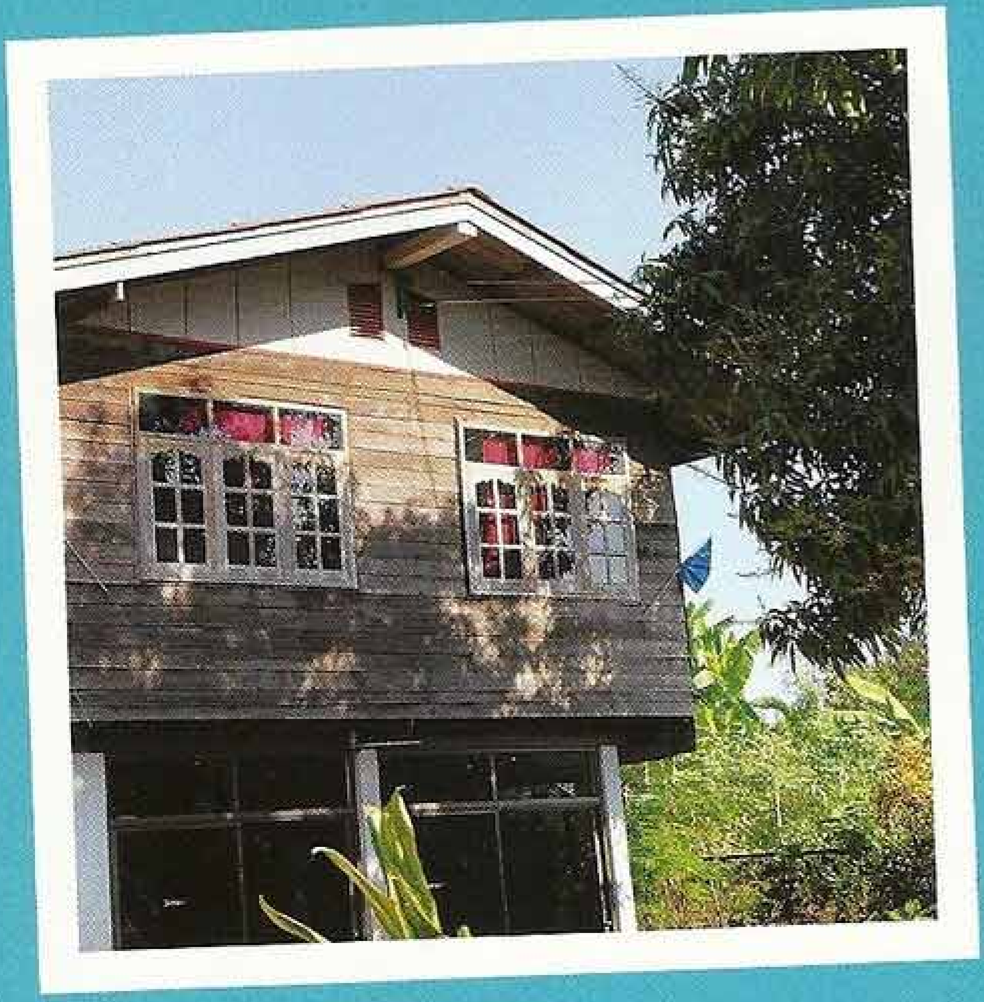
kai bud med ma maung

Préparation : 20 minutes Marinade : 1 heure Cuisson : 6 minutes Pour 4 personnes

400 g de poulet sans peau
(blanc ou cuisse désossée)
2 gousses d'ail
1 ou 2 petits piments séchés
(selon le goût)
100 g de noix de cajou
1/2 poivron (vert ou rouge)
4 ciboules (ou 4 oignons nouveaux)
3 cuill. à soupe d'huile de tournesol
1 cuill. à soupe de sauce de poisson
(nam pla)
2 cuill. à soupe de sauce de soja
1 cuill. à soupe de sauce d'huître
3 cuill. à soupe de bouillon de volaille
1 cuill. à café de sucre

- Coupez le poulet en lamelles, arrosez-le de la sauce de soja et laissez-le mariner 1 heure.
- Faites revenir les noix de cajou à feu moyen avec 1 cuillerée à soupe d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez-les.
- Pelez et hachez finement les gousses d'ail. Retirez la tige et les graines des piments et coupez-les en fines lamelles. Taillez la chair du poivron en très fines lanières. Épluchez et hachez finement les ciboules.
- Versez le reste de l'huile dans un wok placé à feu assez vif. Faites-y revenir l'ail et les piments pendant 1 minute, jusqu'à ce que leur arôme se dégage, puis ajoutez le poulet, le poivron et les ciboules ; faites cuire 3 ou 4 minutes, en remuant souvent.
- Ajoutez le sucre, la sauce de poisson, la sauce d'huître, le bouillon et les noix de cajou ; laissez encore 1 à 2 minutes sur le feu avant de servir.





Toute la Thaïlande a adopté ce plat venu de Chine : on le trouve sur tous les marchés du pays, préparé parfois avec de la volaille. En fin de cuisson, quand le porc est tendre, on peut y ajouter des œufs durs et du tofu frit et laisser mijoter 10 minutes supplémentaires environ.

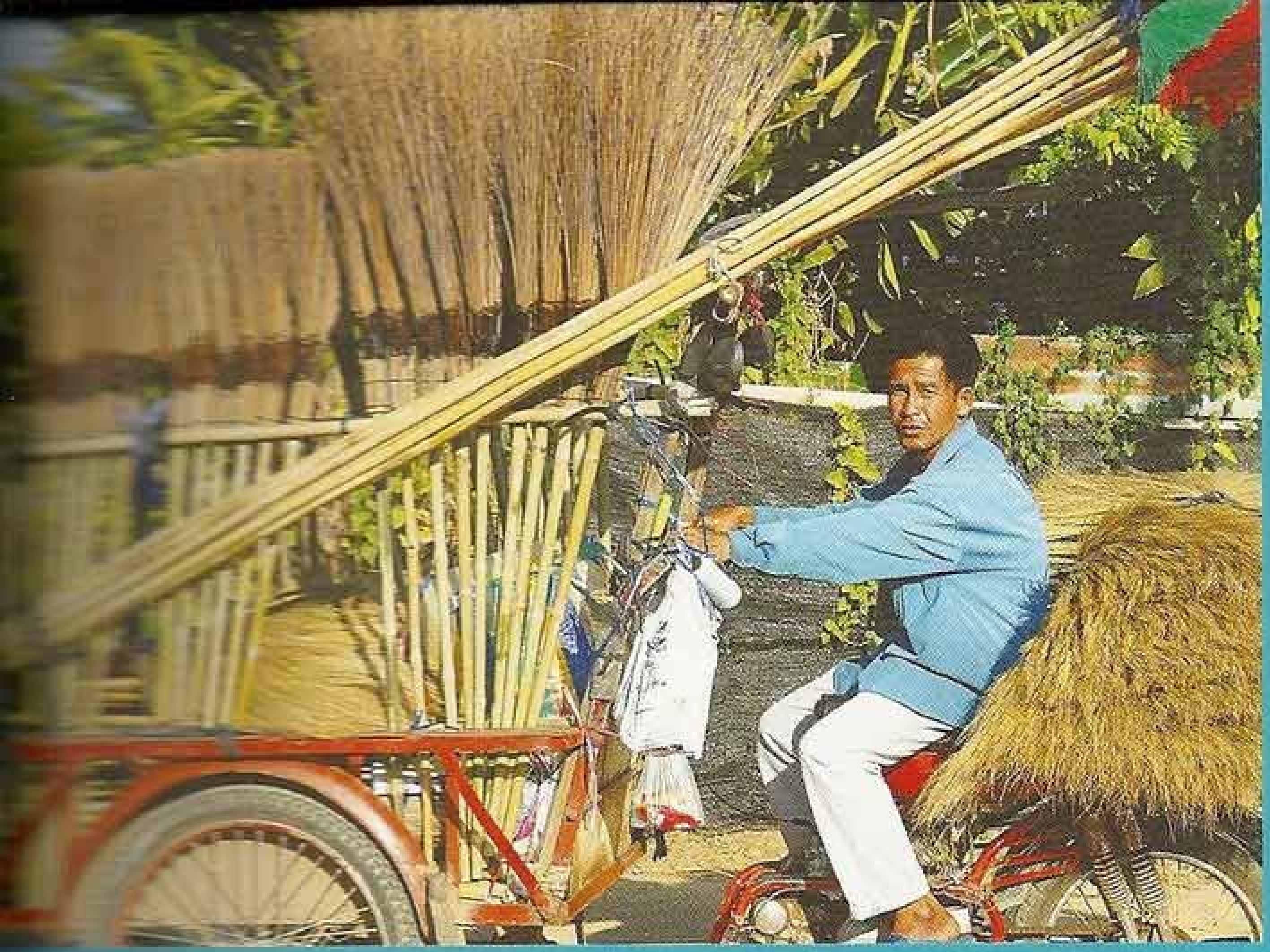
Porc braisé à la badiane

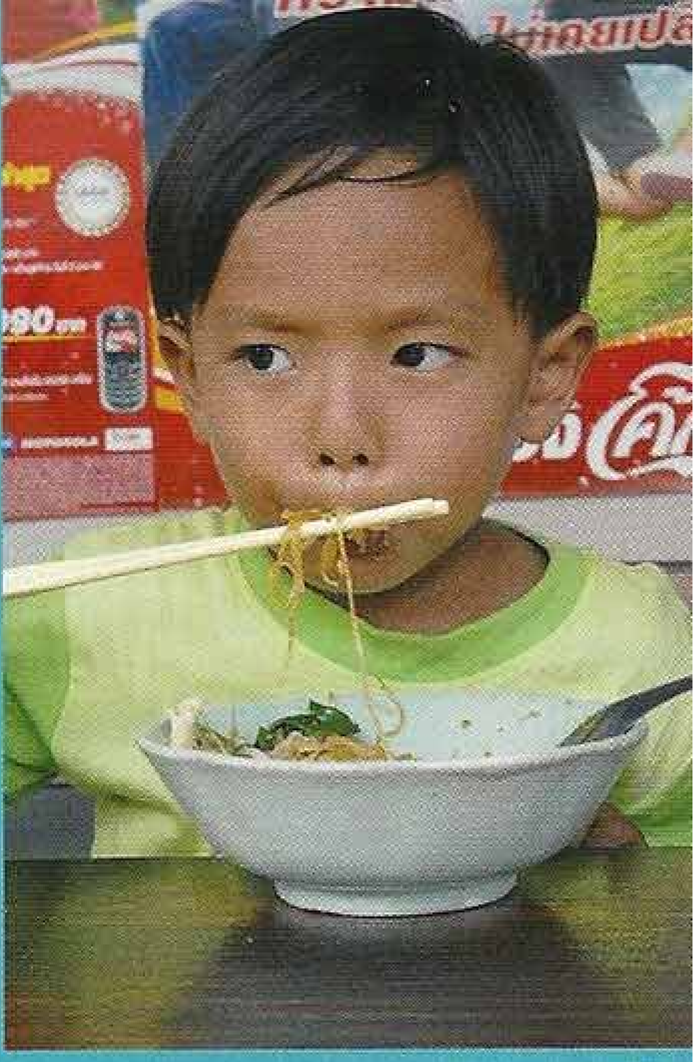
muu parlow

Préparation : 30 minutes Cuisson : 1 h 15 Pour 4 à 6 personnes

2 jarrets de porc
1 l de bouillon (de légumes ou de volaille)
10 cuill. à soupe d'huile
10 gousses d'ail
2 cm de gingembre
5 cm d'écorce de cannelle
2 étoiles de badiane
10 grains de poivre blanc
2 racines de coriandre
2 cuill. à soupe de sucre de palme
2 cuill. à soupe de sauce d'huître
2 cuill. à soupe de sauce de poisson (nam pla)
2 cuill. à soupe de sauce de soja
4 cuill. à soupe de feuilles de coriandre ciselée
sel

- Plongez les jarrets dans une grande quantité d'eau bouillante salée, attendez que l'ébullition reprenne, puis égouttez-les. Renouvelez l'opération. Épongez les jarrets avec soin.
- Faites revenir les jarrets avec 8 cuillerées à soupe d'huile, dans une sauteuse placée à feu vif, en les retournant plusieurs fois pour les dorer de tous côtés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- Grattez, lavez et séchez les racines de coriandre. Pelez les gousses d'ail. Écrasez 5 gousses d'ail et les racines de coriandre à l'aide d'un pilon et d'un mortier, avec 1 grosse pincée de sel et les grains de poivre blanc, jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une marmite placée à feu vif. Quand elle est bien chaude, faites-y frire la pâte d'ail 1 ou 2 minutes, avec la badiane et la cannelle, jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Ajoutez le sucre et la sauce de poisson, faites revenir encore quelques instants, puis versez le bouillon, la sauce d'huître et la sauce de soja. Amenez à ébullition, ajoutez les jarrets et faites cuire environ 1 h 15, en écumant régulièrement.
- Retirez du feu, ajoutez 5 gousses d'ail entières, le gingembre pelé et écrasé, couvrez et laissez reposer environ 30 minutes.
- Pour servir, réchauffez et parsemez les feuilles de coriandre.





Pour que les bâtonnets de bambou ne brûlent pas sur la braise, faites-les d'abord tremper dans l'eau pendant 1 heure. Vous pouvez utiliser du porc ou une autre viande à la place du poulet.

Brochettes de poulet saté

kai satay

Préparation : 30 minutes Marinade : 12 heures Cuisson : 4 minutes Pour 4 personnes

500 g de blanc de poulet sans peau

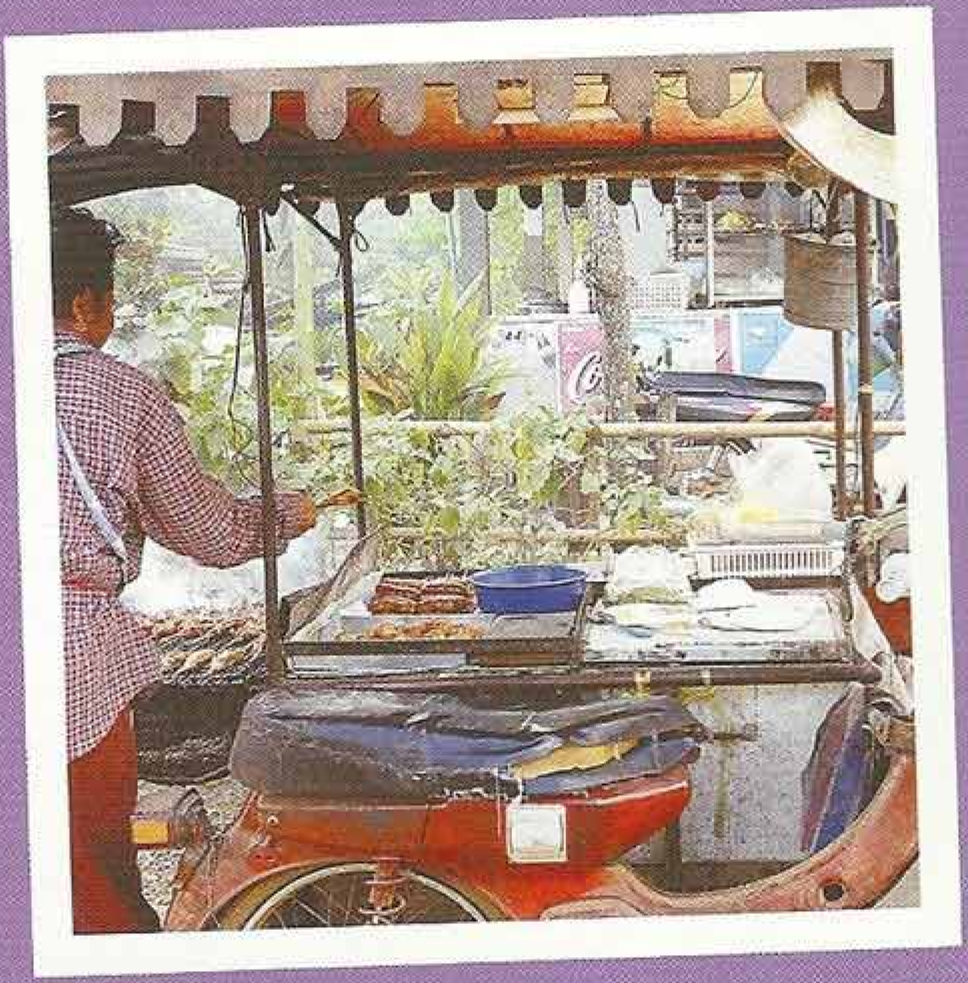
Pour la marinade

1 échalote rouge
2 gousses d'ail
2 racines de coriandre
1,5 cm de galanga
20 cl de lait de coco
1 cuill. à café de curcuma
1 cuill. à café de cumin moulu
1 cuill. à café de sucre de palme
1 cuill. à café d'huile de tournesol
1 cuill. à café de curry en poudre

Pour la sauce aux cacahuètes

150 g de cacahuètes
2 cuill. à soupe de pâte de curry rouge
40 cl de lait de coco
3 cuill. à soupe de sucre de palme (ou de sucre brun)
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
2 cuill. à soupe de vinaigre de riz
1 cuill. à café de sel

- Pelez les gousses d'ail, l'échalote et le galanga, puis hachez-les grossièrement au couteau. Grattez et lavez les racines de coriandre. Écrasez ces ingrédients ensemble à l'aide d'un pilon et d'un mortier, pour obtenir une pâte épaisse. Mélangez-les ensuite dans un saladier avec les autres ingrédients de la marinade.
- Coupez le poulet en bandes d'environ 8 x 2 cm et de 5 mm d'épaisseur. Mettez-les dans la marinade, remuez plusieurs fois pour bien les en enrober, couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 6 heures – ou, mieux, jusqu'au lendemain.
- Le lendemain, mettez à tremper dans de l'eau pendant au moins 1 heure une vingtaine de piques à brochette en bambou ou en bois.
- Préparez la sauce aux cacahuètes. Faites griller les cacahuètes à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, puis broyez-les au mixeur jusqu'à obtenir une poudre pas trop fine.
- D'autre part, faites revenir la pâte de curry pendant 1 minute dans une petite casserole avec l'huile. Ajoutez le lait de coco, remuez, laissez cuire encore 1 minute, puis incorporez la poudre de cacahuète, le sucre, le sel et le vinaigre de riz. Faites mijoter une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et crémeux. Laissez tiédir.
- Allumez le gril du four ou préparez la braise du barbecue. Enfilez les bandes de viande sur les piques à brochette et faites-les cuire 4 à 6 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Servez chaud, accompagné de la sauce aux cacahuètes.



Voici le dessert le plus connu de Thaïlande ! Vous pouvez également étaler la préparation sur une plaque recouverte de papier, en tassant bien, et la découper en losanges. Pour que ce soit moins sec, vous pouvez aussi verser un peu de lait de coco sucré.

Riz au lait de coco et à la mangue

mamuang kao nieo

Trempage : 1 heure Préparation : 20 minutes Cuisson : 10 à 12 minutes Pour 4 personnes

200 g de riz gluant
30 cl de lait de coco
2 petites mangues bien mûres
1 1/2 cuill. à soupe de sucre en poudre
1 pincée de sel

- Faites tremper le riz pendant 1 heure dans un grand saladier d'eau froide. Égouttez-le.
- Mettez le riz dans une casserole avec le lait de coco, le sucre et le sel. Amenez à ébullition, en remuant de temps en temps, puis baissez le feu et laissez cuire très doucement jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 5 minutes.
- Étalez une gaze dans le fond du panier d'un cuit-vapeur et versez le riz dessus. Placez au-dessus de l'eau bouillante, couvrez et laissez cuire encore 15 à 20 minutes.
- Tapissez 4 ramequins individuels de film alimentaire et remplissez-les de riz en tassant bien. Laissez refroidir.
- Pelez les mangues, coupez-les en lamelles dans le sens de la longueur, jusqu'à ce que la lame du couteau rencontre le noyau.
- Pour servir, démoulez les petits gâteaux de riz sur les assiettes et disposez les lamelles de mangue tout autour.

Sauce de soja

La sauce de soja est indispensable à la cuisine chinoise, bien qu'on n'en mette toutefois pas partout ! On la prépare à base de graines de soja fermentées, de sel et d'eau. Il en existe deux sortes. La sauce de soja claire (*light soya sauce*) est la plus couramment utilisée ; de couleur marron clair, elle sert à saler et à assaisonner les plats, au moment de la cuisson ou de leur présentation sur la table. On la propose dans des petites coupelles, parfois agrémentée de vinaigre ou de piment. La sauce de soja foncée (*dark soya sauce*) offre une consistance plus sirupeuse. De goût moins prononcé, elle donne une couleur de caramel aux aliments dans les ragoûts et les marinades.

Huile de sésame

En Chine, les graines de sésame sont grillées avant d'être [...] sées, d'où la couleur foncée légèrement ambrée de l'huile. [...] l'utilise pas pour la cuisson ; en effet, son odeur devient [...] gréable lorsqu'on la chauffe. Son goût de noisette est très [...] noncé et quelques gouttes en fin de cuisson dans les soupe[s] [...] nouilles, les viandes et les légumes sautés suffisent pour [...] tuer les saveurs. L'huile de sésame est également utilisée [...] sauces d'accompagnement pour les crudités diverses, les sa[...] et les viandes froides. Dans les farces, elle constitue le petit « [...] indispensable pour relever le goût de la viande hachée.

Gingembre

Il ressemble à une pomme de terre de forme un peu bizarre. Le gingembre est un rhizome très parfumé, de consistance filandreuse. Coupé en petits morceaux ou juste émincé au hachoir, il est jeté dans l'huile chaude pour la parfumer. Le gingembre rehausse à merveille le goût de tous les légumes, et notamment du chou, des brocolis et des aubergines. Dans les plats mijotés, il agrémente les ragoûts (bœuf, poulet) d'une saveur presque pimentée. Les jeunes pousses de gingembre, très tendres, se dégustent crues. On en parsème de fines lamelles sur les poissons, les viandes ou les sauces. Le gingembre confit, pourtant épicé, est servi comme une douceur avec d'autres fruits confits (longanes, graines de lotus, patates douces...).

Autocuiseur de riz

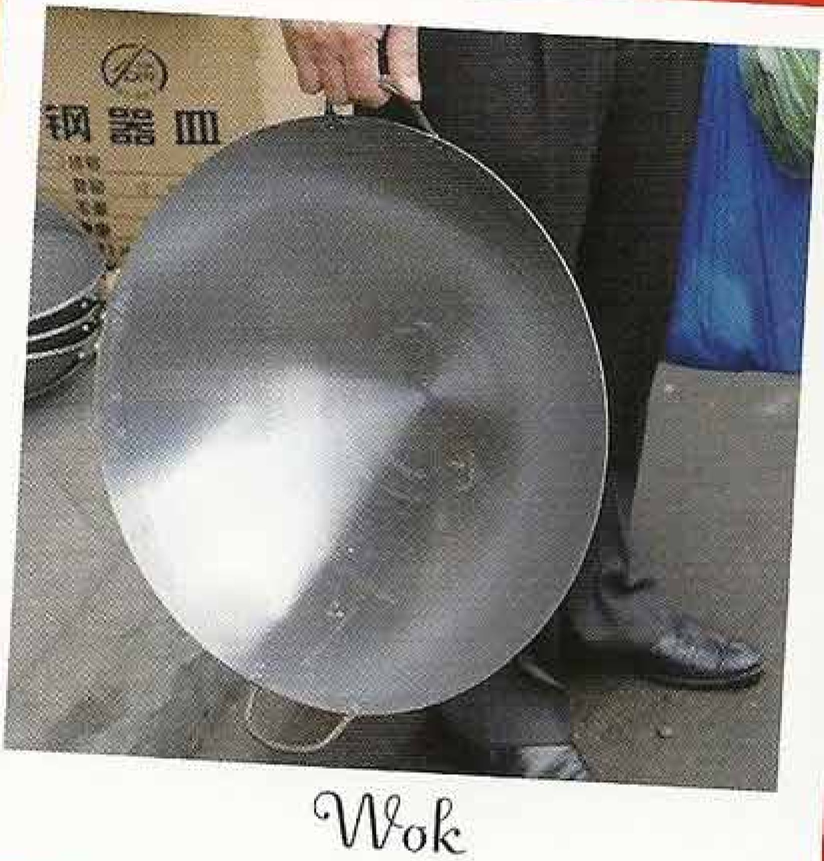
Le riz est en Chine un aliment de base : on en mange tous [...] jours. Bien que la préparation du riz soit d'une grande fa[...] l'autocuiseur permet de lancer la cuisson et de ne plus [...] soucier jusqu'au moment du repas. Il s'arrête automatique[ment] dès que la vapeur s'est dissipée et le riz est toujours cuit à [...] Il offre de plus l'avantage de garder le riz au chaud pen[dant] plusieurs heures. Pourvu d'un revêtement antiadhésif, [...] facile à nettoyer. Il en existe de toutes les tailles, pour deux à [...] personnes. L'autocuiseur permet également de cuire à la va[peur] d'autres aliments, ou de préparer des soupes de riz.

Baguettes

Les baguettes sont comme des extensions de doigts : il suffit de bien savoir les manier ! Elles servent d'ustensiles de cuisine pour retourner les aliments ou les retirer d'un bouillon trop chaud et, bien sûr, elles sont irremplaçables pour avaler un bol de riz en un clin d'œil. En bambou, en bois ou en plastique, elles sont de toutes les couleurs et de toutes les longueurs : géantes pour les fritures, elles se déclinent en taille junior pour les enfants. Les baguettes sont utilisées dans toute l'Asie, mais leur forme diffère suivant les pays. Longues et à bout cylindrique en Chine, elles sont courtes et pointues au Japon. Les amateurs peuvent même s'en faire graver une paire, comme au temps des grands empereurs !

La cuisine chinoise

C'est un incontournable de la cuisine chinoise. Grande poêle à fond arrondi, le wok se prête à toutes les préparations : viandes, légumes, nouilles ou riz. On y fait également mijoter les soupes et on y installe les paniers pour les cuissons à la vapeur. Son fond était jadis arrondi car le wok était posé directement sur le feu, soutenu par une plaque évidée à cet effet. Aujourd'hui, la partie centrale du fond est plate, ce qui permet d'utiliser le wok sur une cuisinière. Une grande poêle ou même une grande casserole peuvent remplir les mêmes offices, la puissance de cuisson étant un des facteurs les plus importants.



Wok

Vous n'aurez peut-être pas la dextérité des cuisinières chinoises qui préparent les raviolis à toute vitesse ! Et qu'importe si les vôtres n'ont pas tous exactement la même forme, le principal est que la pâte soit bien pincée, afin qu'elle ne risque pas de s'ouvrir à la cuisson.

Soupe de raviolis

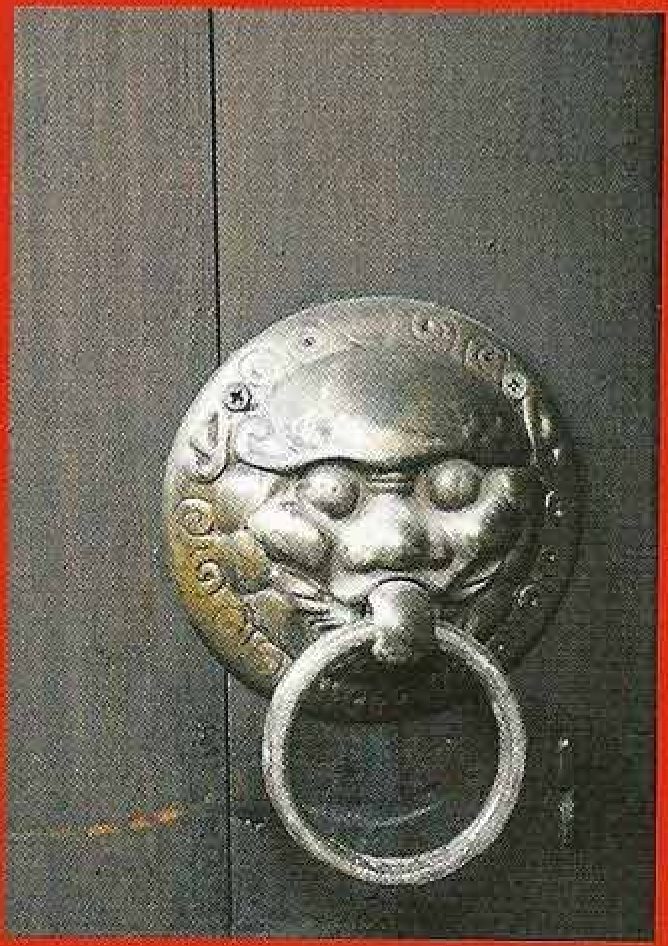
hun dun tang

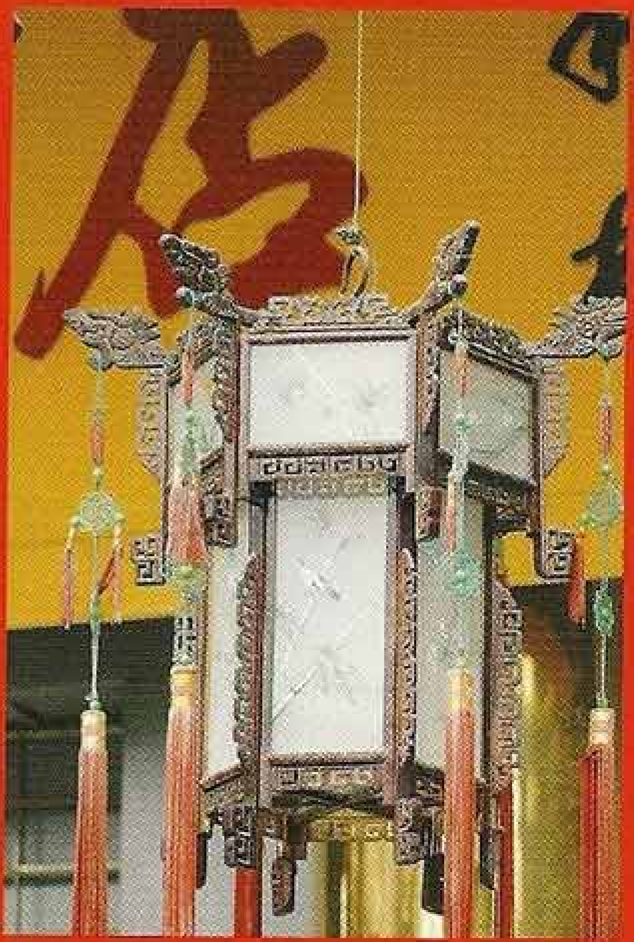
Préparation : 30 minutes Cuisson : 4 à 5 minutes Pour 4 personnes

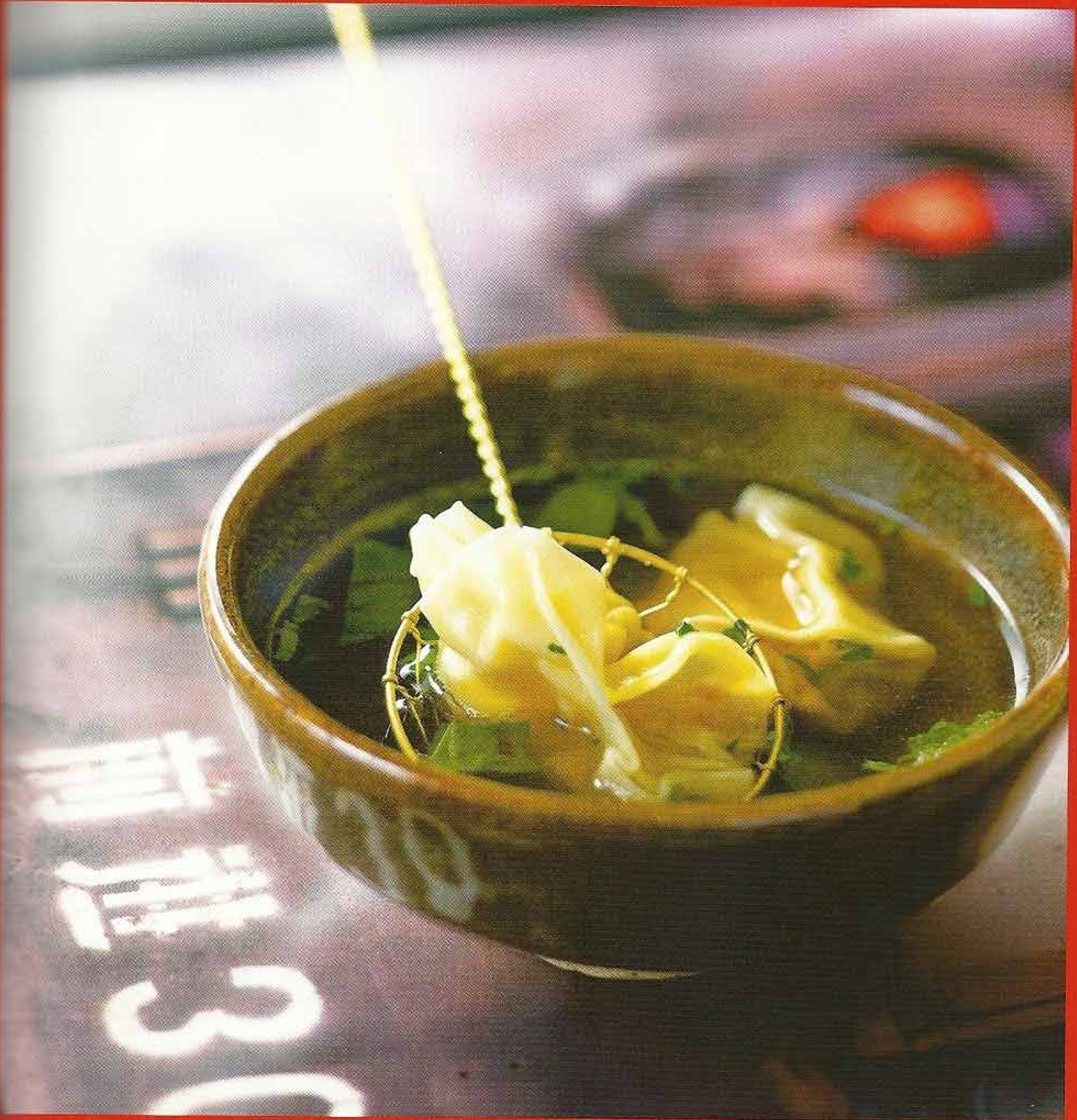
30 feuilles de pâte à wonton
200 g d'échine de porc finement hachée
2 gousses d'ail hachées
4 tiges de cive ou de ciboulette finement ciselées
1 tranche de gingembre hachée
6 cuill. à café de sauce de soja
1 cuill. à café d'huile de tournesol
1 cuill. à café d'huile de sésame
1 cube de bouillon de poulet
quelques feuilles d'épinards
coriandre ciselée
sucre en poudre
sel et poivre

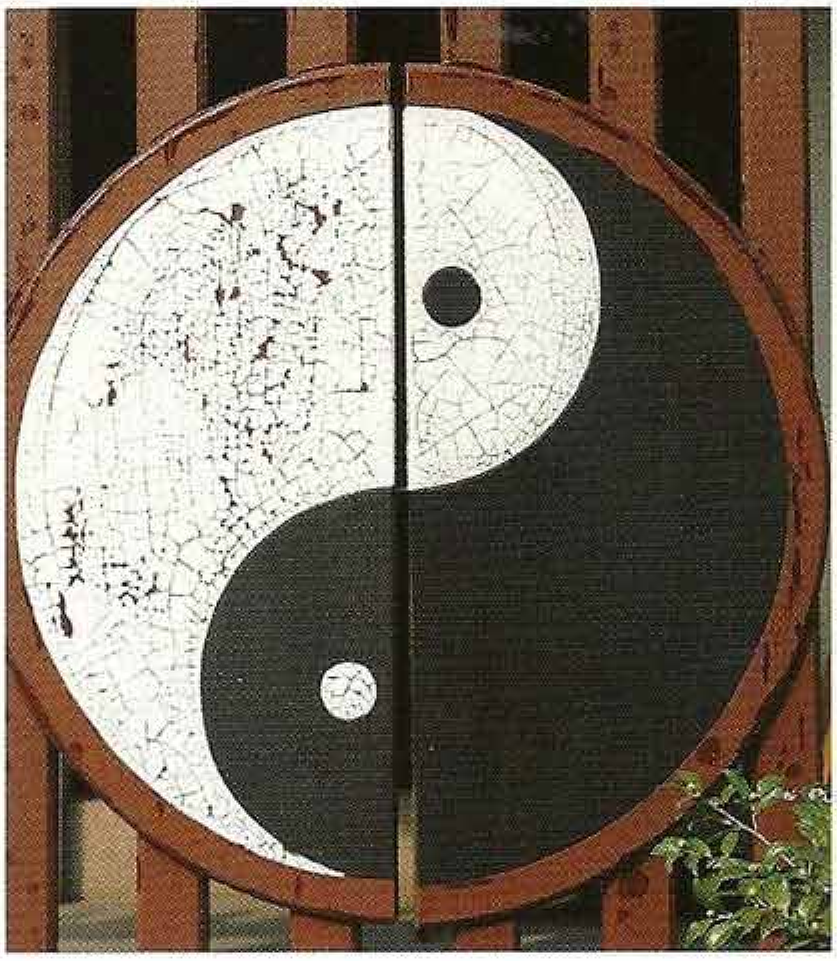
- Mélangez dans un bol la viande de porc, l'ail, les tiges de cive et le gingembre. Assaisonnez avec 2 cuillerées à café de sauce de soja, l'huile de tournesol et 1/2 cuillerée à café d'huile de sésame, 3 pincées de sucre en poudre, du sel et du poivre. Malaxez avec un peu d'eau pour assouplir la farce.
- Disposez un peu de cette farce sur le coin d'une feuille de pâte, puis roulez celle-ci jusqu'à la moitié de la feuille, en emprisonnant la farce. Pincez les deux extrémités en pressant bien pour les sceller et former le ravioli.
- Préparez le bouillon de poulet avec 1 l d'eau. Réservez.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les raviolis (environ 8 par personne). Laissez-les cuire pendant 1 minute à partir du moment où ils remontent à la surface, puis égouttez-les dans une passoire.
- Préparez 4 bols individuels. Disposez dans chacun d'entre eux quelques feuilles d'épinards crues grossièrement ciselées, ajoutez une pincée de sel, 1 cuillerée à café de sauce de soja et 2 gouttes d'huile de sésame. Répartissez les raviolis dans les bols, puis ajoutez le bouillon fumant. Parsemez de coriandre ciselée, donnez deux tours de moulin à poivre et servez.

巨鹿路
661号51









En Chine, les entrées consistent en une multitude de petits plats froids que l'on picore à sa guise en attendant la suite du festin. Il y a souvent des tranches de viande froide, plusieurs variétés de salades, des cacahuètes sous toutes leurs formes…

Salade chinoise

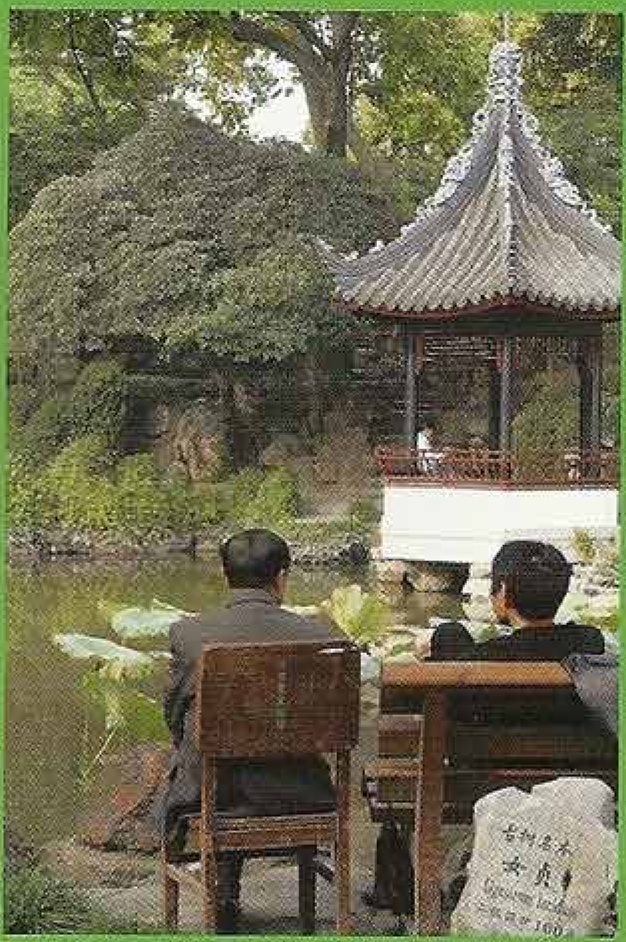
ban don ya

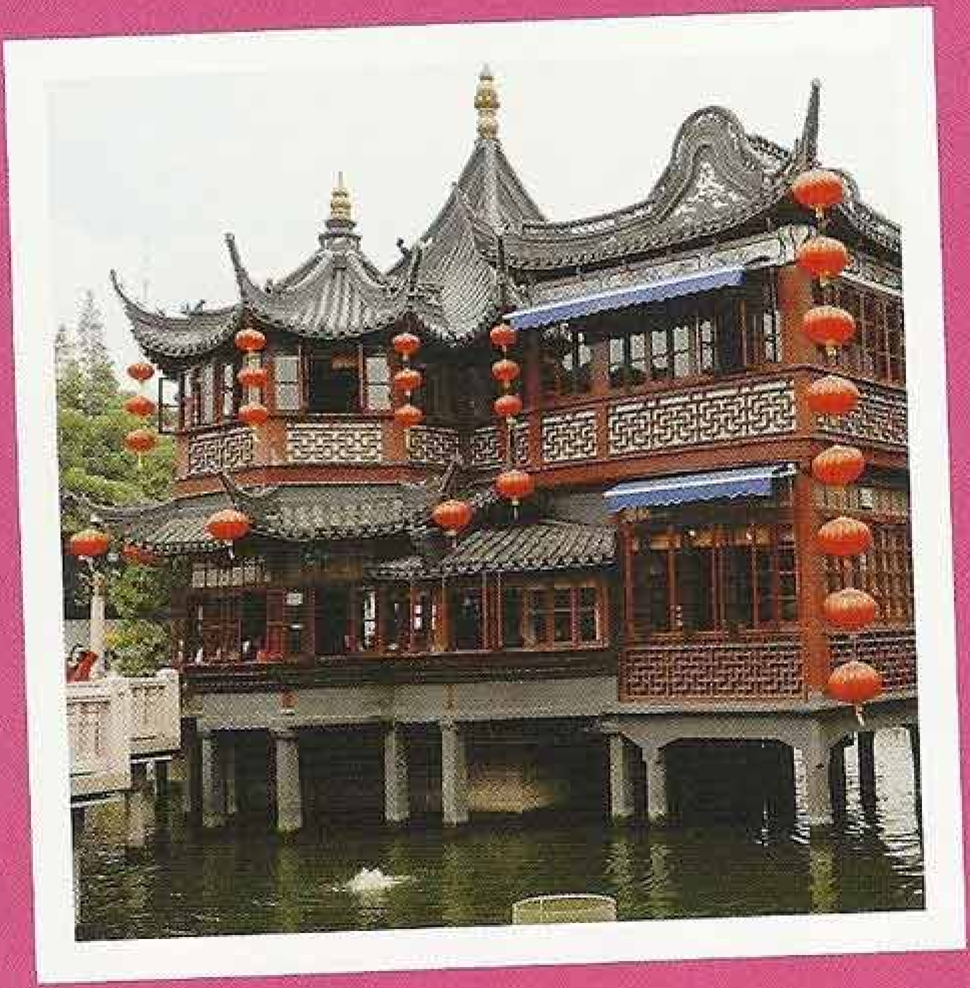
Préparation : 15 minutes Pour 4 personnes

4 champignons noirs
30 g de vermicelles de soja transparents
250 g de germes de soja frais
1 concombre

Pour la vinaigrette
4 cuill. à soupe de sauce de soja
3 cuill. à soupe d'huile
1 cuill. à soupe de sucre en poudre
3 cuill. à café d'huile de sésame
2 cuill. à café de sucre
sel

- Faites tremper les champignons noirs et les vermicelles de soja dans un bol d'eau chaude pendant une dizaine de minutes ; égouttez. Coupez les champignons en fines lamelles. Épluchez le concombre et émincez-le finement. Réservez.
- Faites blanchir les germes de soja dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les dans une passoire.
- Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un saladier. Ajoutez tous les éléments de la salade. Remuez délicatement. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





Il existe mille façons de préparer le tofu. L'avantage de cette recette est qu'elle associe viande et légumes : un vrai repas, complet et sain ! Pour une version plus légère, vous pouvez supprimer la viande et accompagner ce plat d'un petit bol de riz.

Tofu façon maison

jia chang dou fu

Préparation : 10 minutes Cuisson : 15 minutes Pour 4 personnes

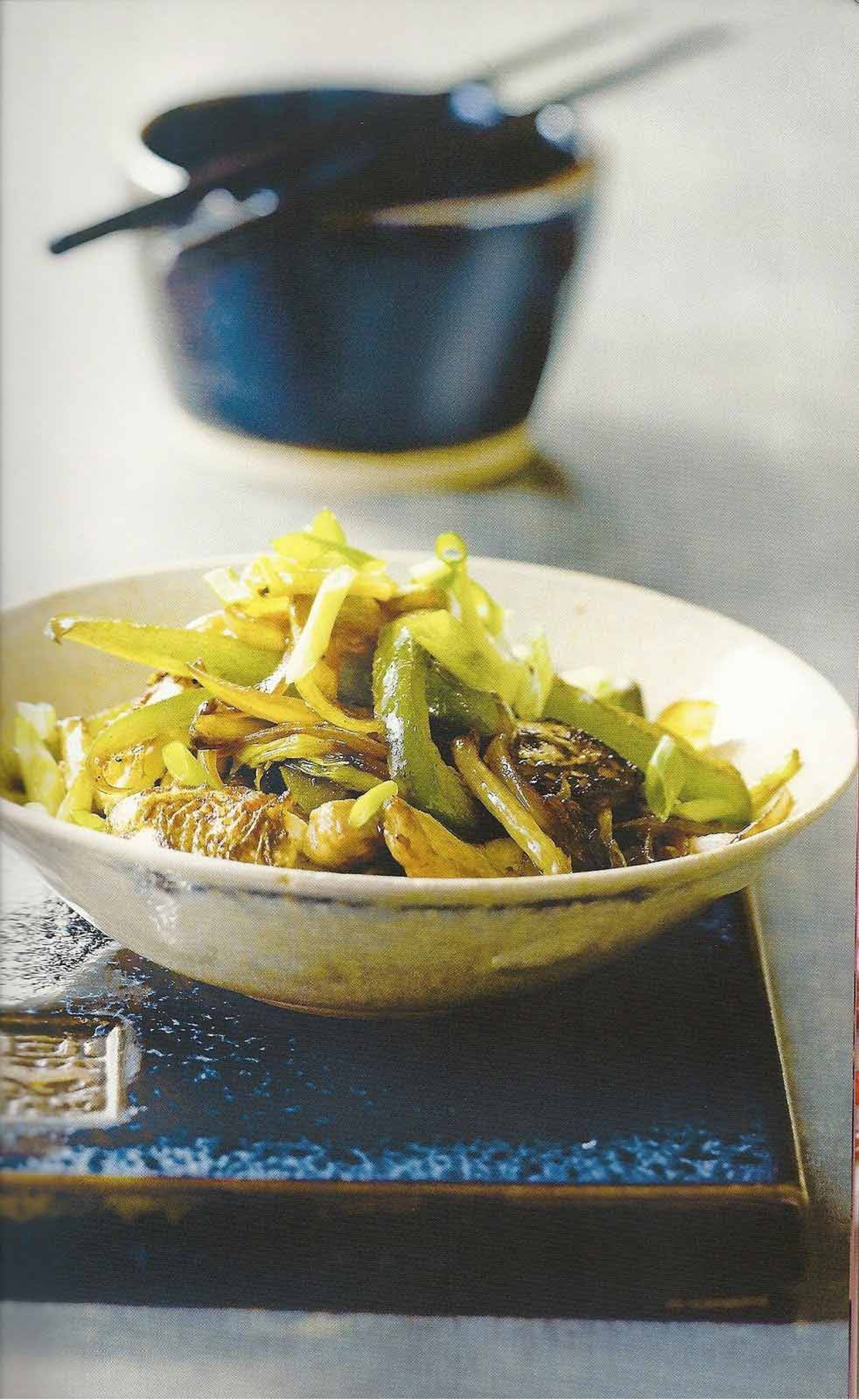
2 morceaux de tofu frais de 200 g
1 belle tranche de rôti de porc
1 oignon
1 poivron vert ou rouge
2 gousses d'ail
3 tranches de gingembre
5 tiges d'oignon nouveau
huile pour la friture
3 cuill. à soupe d'huile
1 cuill. à soupe de graines de soja fermentées
1/2 cuill. à café de piment en poudre
2 cuill. à café de sauce de soja
1/2 cuill. à café de sucre en poudre
sel

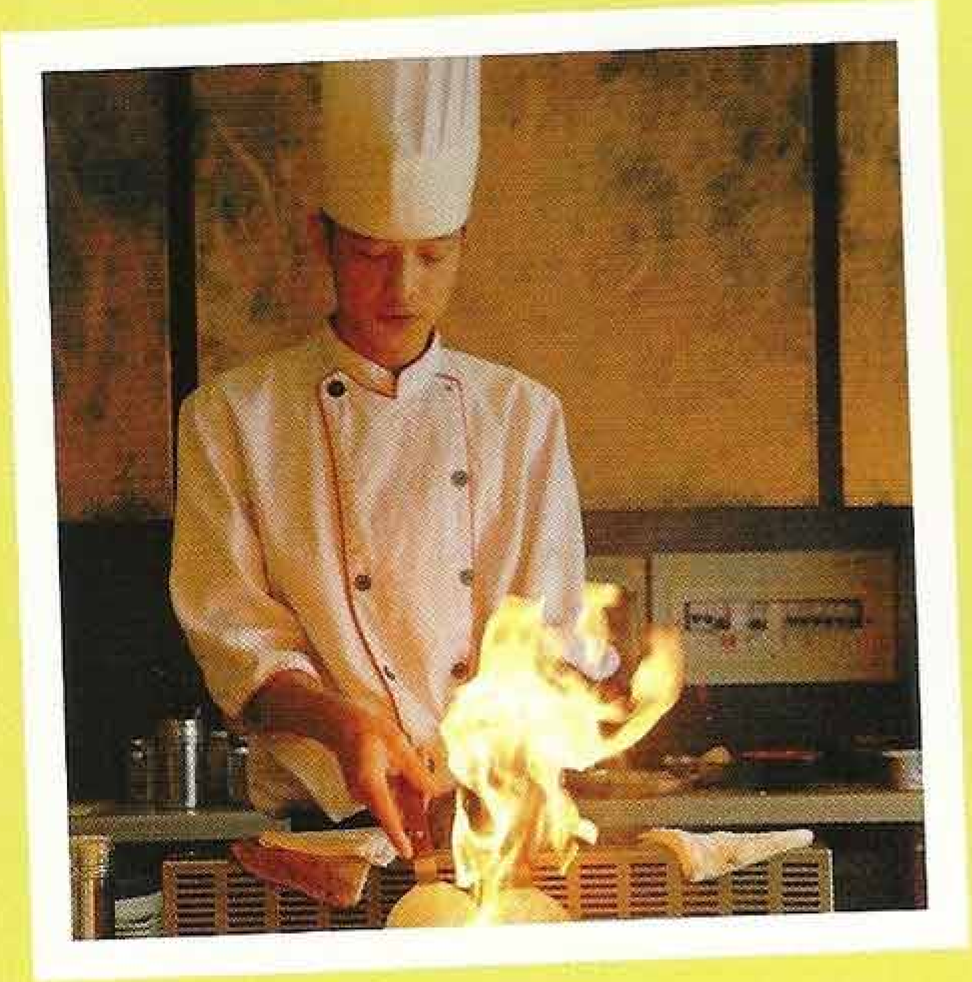
• Débitez la viande en fines lamelles. Coupez grossièrement l'oignon et le poivron. Hachez l'ail et le gingembre et ciselez les tiges d'oignon en petits morceaux. Coupez le tofu en deux, puis réalisez des tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

• Faites chauffer l'huile de friture au fond d'un wok et faites dorer les morceaux de tofu par petites quantités. Transférez-les au fur et à mesure dans une passoire. Laissez égoutter.

• Mettez 3 cuillerées à soupe d'huile à chauffer dans une poêle. Faites revenir l'oignon et le poivron hachés. Transférez-les dans un bol et remplacez-les dans la poêle par la viande. Saisissez cette dernière sur feu vif avec l'ail et le gingembre. Ajoutez les graines de soja fermentées, le piment en poudre, la sauce de soja et le sucre. Salez.

• Mélangez et incorporez les morceaux de tofu frits. Laissez mijoter pendant 5 minutes pour que le tofu absorbe bien la sauce. Remettez les oignons et les poivrons dans la poêle pour les réchauffer. Parsemez de tiges d'oignon nouveau ciselé avant de servir.





Les vermicelles transparents gonflent dans le bouillon parfumé par les champignons et le chou. Vous pouvez servir ce plat tel quel, mais il est aussi délicieux en soupe, avec un bouillon plus allongé et davantage de vermicelles.

Chou chinois braisé aux champignons parfumés

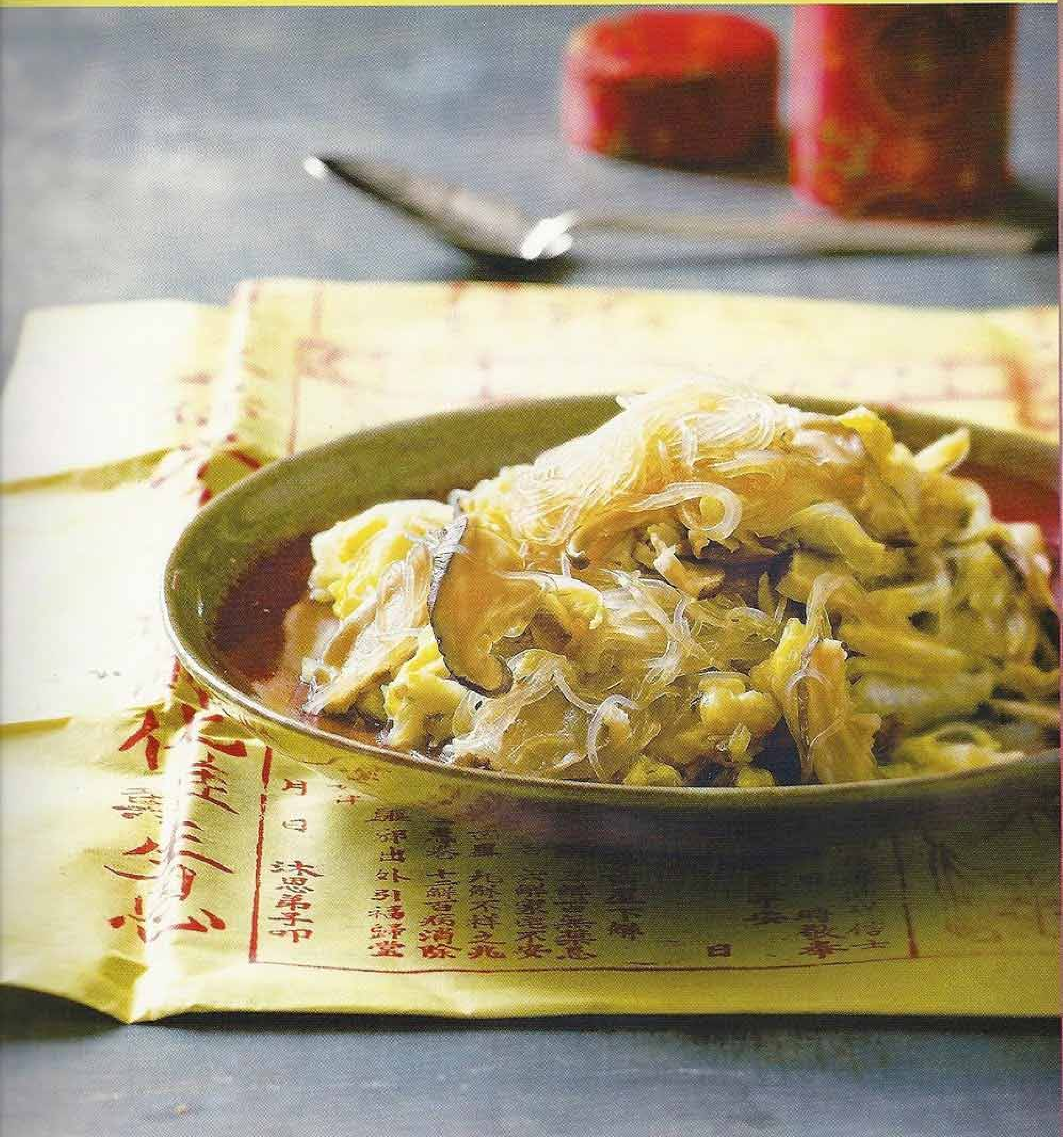
xiang gu dun bai cai

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes Pour 4 personnes

1 chou chinois
6 champignons parfumés séchés
20 g de vermicelles de soja
2 gousses d'ail
5 cuill. à soupe d'huile de tournesol
3 cuill. à soupe de sauce de soja
1 cuill. à soupe de sucre en poudre
sel

- Lavez le chou, puis coupez-le en morceaux de 2 cm. Faites tremper les champignons et les vermicelles dans deux grands bols d'eau chaude pendant 15 minutes.
- Coupez les pieds des champignons. Réservez. Épluchez l'ail et écrasez-le.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez l'ail, puis les morceaux de chou. Laissez revenir pendant quelques minutes, puis versez trois verres d'eau. Salez et assaisonnez avec la sauce de soja et le sucre.
- Ajoutez au chou les champignons et les vermicelles. Couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes.
- Arrêtez la cuisson lorsque chou et vermicelles sont bien cuits. Servez en accompagnement d'une viande grillée ou d'une volaille.

信诚



Les aubergines sont très appréciées en Chine. Une fois cuites, elles sont presque confites et se grignotent par plaisir. Ces beignets offrent un délicieux mélange de croquant et d'onctuosité.

Beignets d'aubergine

zha jie he

Préparation : 10 minutes Cuisson : 10 minutes Pour 4 personnes

2 aubergines
huile pour la friture

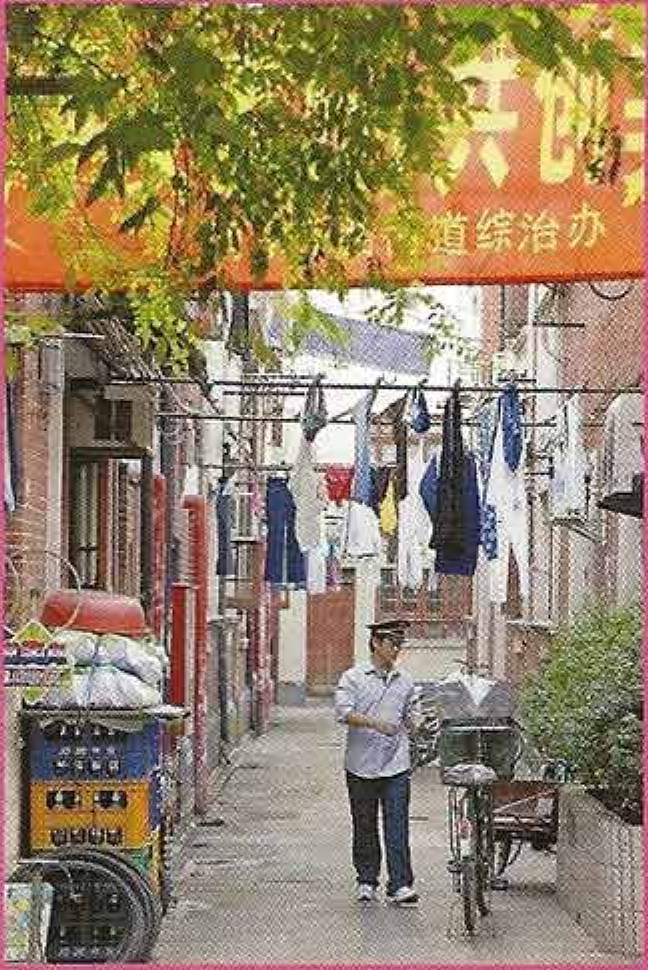
Pour la pâte

200 g de farine
1 cuill. à café de levure chimique
sel

Pour la sauce

4 cuill. à café de sauce de soja
2 cuill. à café de vinaigre
1 cuill. à café d'huile de sésame
quelques feuilles de coriandre ciselées
2 gousses d'ail hachées
sel

- Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles.
- Préparez la pâte à beignets. Mélangez la farine, la levure et une pincée de sel dans un saladier. Diluez avec un peu d'eau pour obtenir une pâte souple.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole.
- Plongez tour à tour les rondelles d'aubergine dans la pâte, puis dans la friture. Déposez-les sur du papier absorbant dès qu'elles sont dorées.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce d'accompagnement et répartissez cette dernière dans des coupelles.
- Servez les beignets chauds. Chaque convive les trempera dans la sauce pour les déguster.


道综治办

*Ces beignets sont très faciles à réalise
et impressionnent toujours ! Conserve
les queues des crevettes qui prennen
une belle couleur rose vif à la cuisson*

Beignets de crevettes

zha xia duan

Préparation : 10 minutes Cuisson : 10 minutes Pour 4 personnes

12 grosses crevettes fraîches (gambas)
2 tranches de gingembre
200 g de farine
4 pincées de levure chimique
quelques rondelles de concombre
huile pour la friture
sel

Pour la sauce aigre-douce
1 cuill. à café de sucre
2 cuill. à café de sauce de soja
1 cuill. à café de vinaigre balsamique

- Décortiquez les crevettes en prenant soin de conserver leur queue. Jetez le têtes et incisez légèrement le dos de chacune d'entre elles pour en retirer la vei noire. Essuyez les crevettes avec du papier absorbant.
- Disposez les crevettes sur une assiette, saupoudrez-les de sel et de gingemb haché et mélangez bien. Réservez.
- Versez la farine dans un petit saladier, 3 pincées de sel et la levure. Mélange avec un peu d'eau, de façon à obtenir une pâte homogène.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole. Pour tester la température de l'huile laissez tomber dans cette dernière une petite goutte de pâte. Si elle remonte à l surface en gonflant, la friture est prête à l'emploi.
- Prenez une crevette par la queue et plongez-la dans la pâte avant de la dépose délicatement dans l'huile chaude. Répétez l'opération pour toutes les gambas
- Dès que les beignets commencent à dorer, retirez-les de la casserole à l'aid d'une écumoire et déposez-les sur une passoire garnie de papier absorbant.
- Préparez la sauce. Diluez le sucre dans la sauce de soja, ajoutez le vinaigre e un peu d'eau chaude. Mélangez bien.
- Dressez les beignets sur des assiettes. Décorez avec quelques rondelles de concombre et servez très chaud, accompagné de la sauce aigre-douce.

Voici une recette de la région de Canton où tout est cuit à la vapeur. En ser
les noix de saint-jacques dans leur coquille, vous aurez l'impression de les se
juste pêchées, et la présentation sera très raffinée.

Coquilles Saint-Jacques à la vapeur

qing zheng xian bei

Préparation : 15 minutes Cuisson : 3 minutes Pour 4 personnes

4 ou 8 noix de saint-jacques fraîches, avec leur coquille
2 oignons verts
4 cuill. à café de gingembre frais haché
4 cuill. à café de sauce de soja
4 cuill. à café d'huile de sésame
2 cuill. à café de sucre en poudre
4 cuill. à café de coriandre ciselée
4 pincées de sel

1 ou 2 paniers à vapeur en bambou assez larges

- Lavez les oignons et débitez le vert et le blanc en bâtonnets très fins. Rés
- Préparez la sauce. Mélangez dans un bol la sauce de soja, l'huile de sé le sel et le sucre en poudre.
- Lavez les noix de saint-jacques. Disposez chacune d'entre elles da coquille. Arrosez d'une cuillerée à café de sauce, parsemez de bât d'oignon et de gingembre haché.
- Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Disposez les co garnies dans le panier à vapeur, en faisant en sorte qu'elles restent bien s (Si nécessaire, utilisez un peu de papier d'aluminium pour les caler.) Si vous pas assez de place, ajoutez un second panier. Fermez le panier et laissez la vapeur pendant 3 minutes.
- Parsemez de coriandre ciselée et servez directement dans les paniers.

烧

藝粹 現場

烧

En Chine, les rouleaux de printemps sont vendus partout dans la rue. Pour en préparer de tout petits, il suffit de couper les galettes de riz en six. Ils se mangent sans faim, en une bouchée. Faites-les frire au fur et à mesure et dégustez-les tout chauds, vous allez vous régaler.

Minirouleaux de printemps

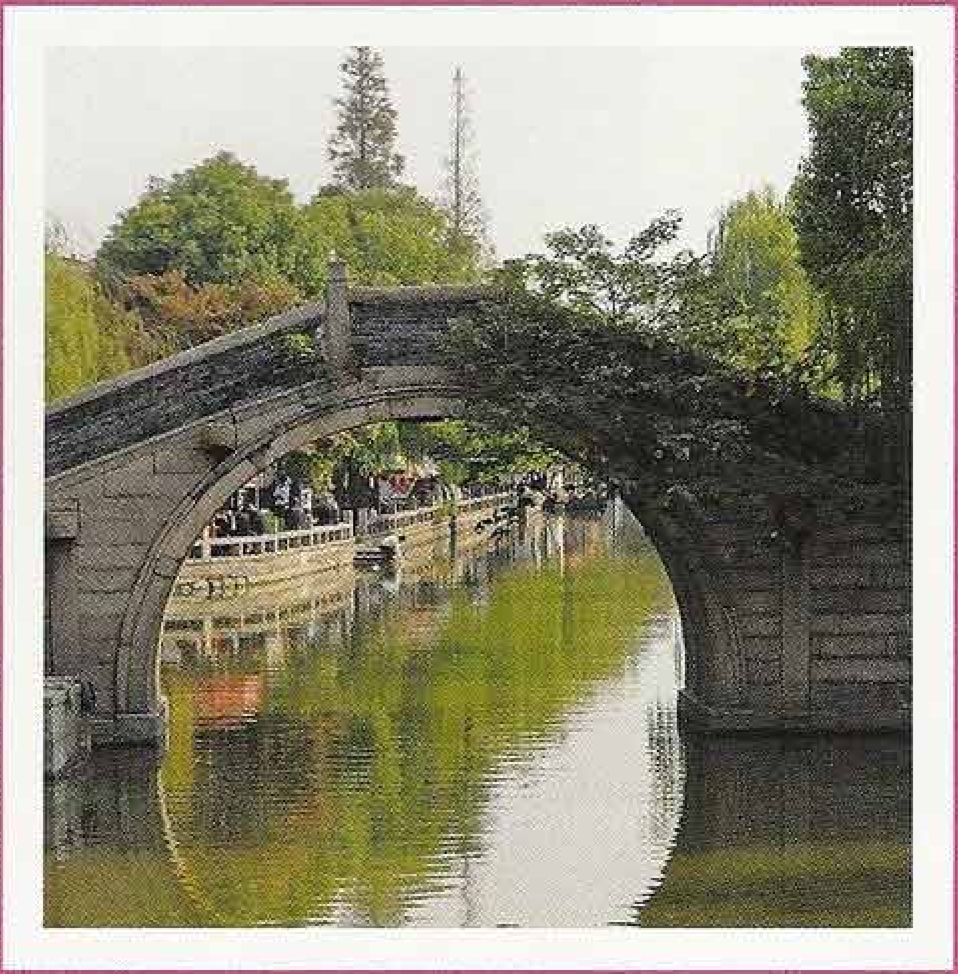
chun juan

Préparation : 30 minutes Cuisson : 10 minutes Pour 4 personnes

5 feuilles de brick ou 5 galettes de riz
1 jaune d'œuf
huile pour la friture

Pour la farce
2 oignons nouveaux
1 carotte
2 champignons parfumés séchés
2 cuill. à soupe d'huile
200 g de viande hachée de poulet ou de porc
1 cuill. à café de sauce de soja
sel et poivre

- Hachez les oignons et râpez la carotte. Faites tremper les champignons parfumés dans un bol d'eau bouillante pendant 15 minutes, puis ôtez les pieds et coupez le reste en tout petits morceaux.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez la viande et laissez-la revenir sans cesser de remuer. Lorsqu'elle est bien dorée, ajoutez l'oignon, les carottes et les champignons parfumés. Salez, poivrez et versez la sauce de soja. Mélangez bien, puis retirez du feu. Placez la farce obtenue dans une passoire et pressez pour en éliminer l'huile. Réservez.
- Sur une table, coupez les galettes de riz en quatre (ou en six si vous voulez obtenir des minirouleaux de printemps), puis posez-les sur un chiffon humide pour les ramollir. Déposez un petit boudin de farce près du bord le plus long de chaque crêpe. Repliez l'autre bord sur la farce, puis rabattez les deux extrémités. Achevez de rouler la galette en serrant bien, puis scellez avec une goutte de jaune d'œuf battu. Renouvelez l'opération rouleau par rouleau. (Si vous utilisez les feuilles de brick, il n'est pas nécessaire de les humidifier ; doublez l'épaisseur si elles ont tendance à se casser.)
- Faites frire les rouleaux par petites quantités dans une casserole. Dégustez chaud, avec de la sauce de soja additionnée de vinaigre.



Les petits poivrons frais, si appétissants et parfumés, sont parfaits pour accommoder le bœuf. Pour des saveurs plus relevées, vous pouvez remplacer le poivron rouge par du piment frais.

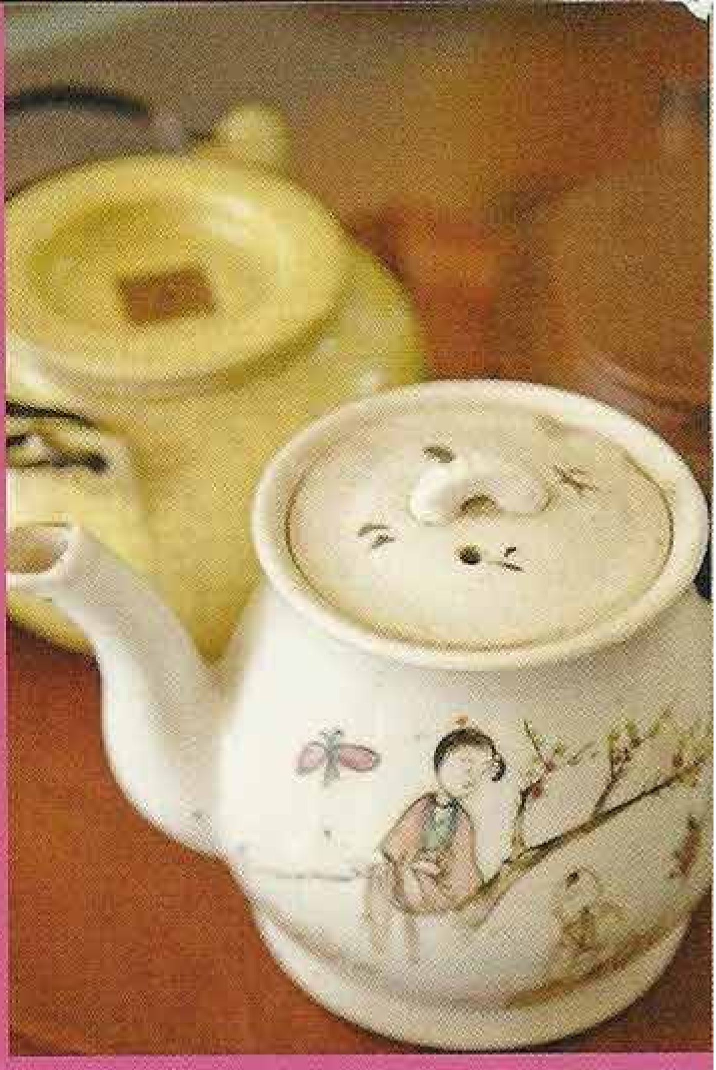
Bœuf sauté aux poivrons

qing jiao chao rou pian

Préparation : 15 minutes Cuisson : 7 minutes Pour 4 personnes

4 steaks de bœuf
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 cuill. à soupe de sauce de soja
1 cuill. à café de sucre en poudre
1 cuill. à café d'alcool de riz
5 cuill. à soupe d'huile de tournesol
sel

- Coupez les steaks en fines lamelles et faites-les mariner dans un bol avec 1 cuillerée à soupe de sauce de soja, 1/2 cuillerée à café de sucre en poudre et 1 cuillerée à café d'alcool de riz. Laissez reposer pendant 10 minutes.
- Lavez les poivrons, retirez les graines et émincez la chair en fines lanières. Réservez.
- Mettez à chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Faites revenir les poivrons, salez. Retirez-les dès qu'ils sont saisis. Réservez.
- Rincez et essuyez la poêle, puis faites chauffer le reste de l'huile. Ajoutez les lamelles de bœuf et laissez cuire à feu vif en remuant. Dès que la viande commence à prendre couleur, incorporez les poivrons, 1/2 cuillerée à café de sucre en poudre et 1 cuillerée à soupe de sauce de soja. Mélangez bien. Servez sur un lit de riz blanc.



Les pousses de bambou fraîches sont merveilleusement parfumées et croquantes, mais si ce n'est pas la saison ou si vous avez du mal à en trouver, vous pouvez utiliser pour cette recette des pousses de bambou en conserve. Dans les deux cas, débitez-les en dés, en lamelles, en allumettes, selon votre humeur !

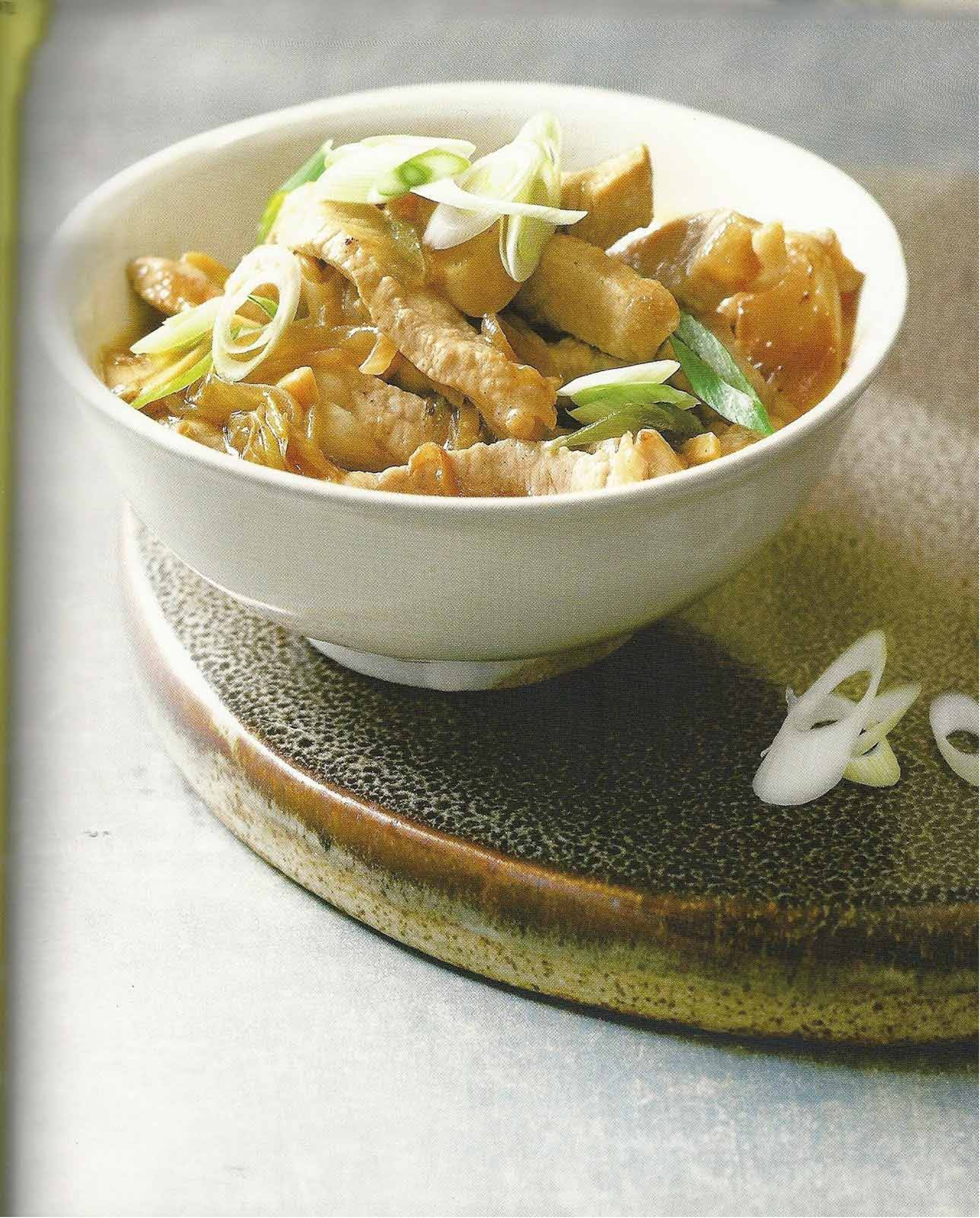
Porc sauté aux pousses de bambou

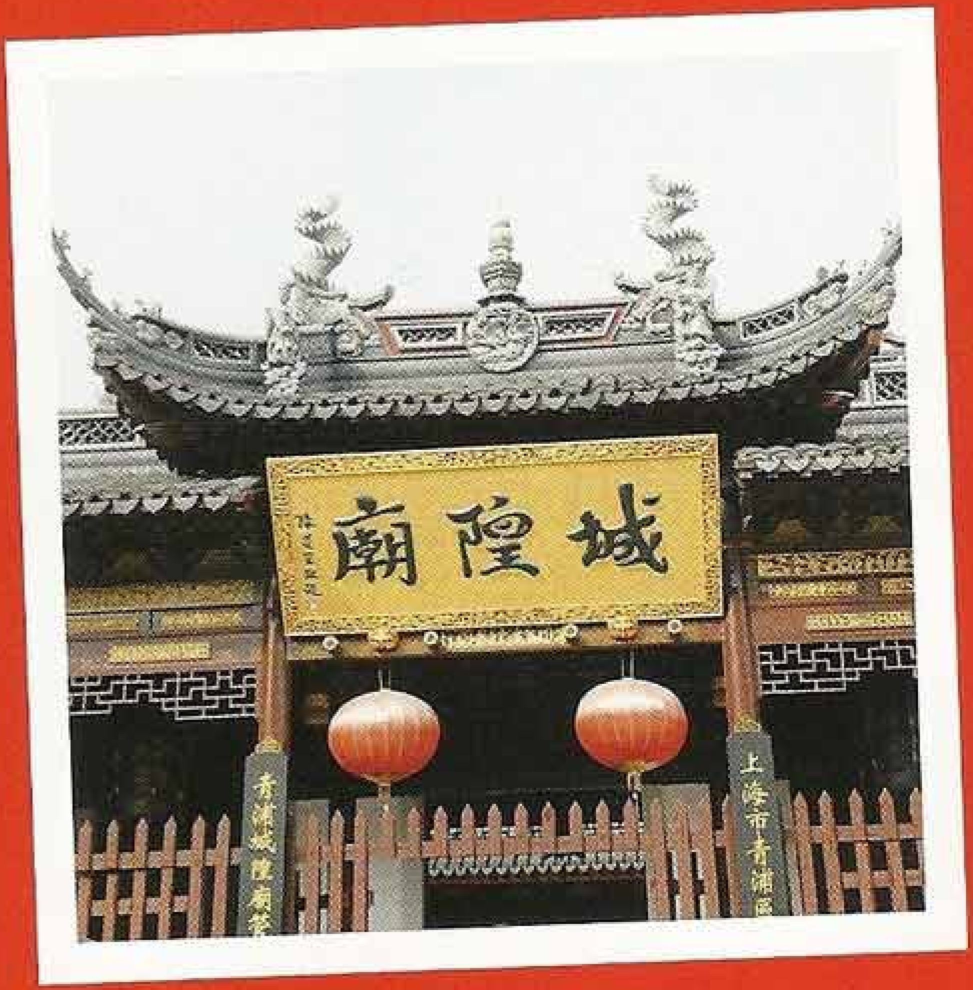
zhu sun rou si

Préparation : 20 minutes Cuisson : 7 minutes Pour 4 personnes

- 4 tranches de rôti de porc
- 300 g de pousses de bambou
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 morceau de gingembre
- 5 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 cuill. à soupe de sauce de soja
- 1 cuill. à soupe de vinaigre
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- 1 cuill. à café de fécule de pomme de terre
- 1 cuill. à café d'huile de sésame
- sel

- Coupez les tranches de porc en très fines lamelles. Émincez les pousses de bambou, les oignons frais et le gingembre en lamelles de même taille.
- Mettez l'huile à chauffer dans une poêle, puis faites revenir l'ail et les lamelles de porc jusqu'à ce que la viande soit saisie. Ajoutez les pousses de bambou, le gingembre et les oignons frais, mais gardez quelques lamelles d'oignon pour décorer. Versez la sauce de soja, le vinaigre et le sucre en poudre, salez. Mélangez bien.
- Diluez dans un verre d'eau la fécule de pomme de terre, puis versez-la dans la poêle. Remuez bien, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe un peu. Juste avant de servir, aspergez de quelques gouttes d'huile de sésame et décorez de lamelles d'oignon.





C'est une spécialité de Canton où il n'est pas rare de voir des morceaux de porc laqué suspendus en vitrine des restaurants. On en trouve dans beaucoup de plats comme les soupes, les brioches, des légumes ou des nouilles sautés. Il est aussi excellent nature, servi sur une assiette de riz blanc.

Porc laqué

cha shao

Préparation : 10 minutes Marinade : 5 heures Cuisson : 35 minutes Pour 4 personnes

500 g d'épaule de porc
2 oignons frais
5 cuill. à soupe d'alcool de riz (mei kuei lu)
3 cuill. à soupe de sucre roux
3 pincées de colorant naturel rouge
2 étoiles d'anis étoilé (badiane)
3 cuill. à soupe de jus de gingembre
1/2 bol d'eau
sel

- Débitez la viande de porc en sept ou huit morceaux d'environ 8 cm de long. Lavez les oignons et coupez-les en morceaux.
- Disposez les morceaux de viande dans un grand bol, puis ajoutez l'alcool de riz, le sucre, le colorant, les oignons, l'anis étoilé, le gingembre, le sel et un demi-bol d'eau. Mélangez bien, puis réservez au réfrigérateur pendant 5 heures.
- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Transférez la viande dans un plat allant au four.
- Glissez le plat au four et laissez cuire pendant une dizaine de minutes. Dès que la viande commence à fumer, baissez la température à 100 °C (th. 3-4). Laissez cuire pendant 20 minutes supplémentaires en retournant la viande de temps en temps et en badigeonnant les morceaux du jus de la marinade. Vérifiez la cuisson en piquant la viande de la pointe d'un petit couteau. Elle est cuite dès que le jus ne coule plus.
- Pour la rendre plus croustillante, passez la viande sous le gril pendant 2 ou 3 minutes si nécessaire. Coupez les morceaux en tranches fines et dressez-les sur des assiettes. Arrosez d'un peu de jus de cuisson avant de servir.

Lorsque vous confectionnez les boulettes, faites bien attention à ce que la chair soit bien compacte car sinon, elles sont moins jolies une fois cuites. Vous pouvez aussi les confectionner avec de la viande de porc ou du poisson. Elles sont aussi délicieuses en soupe ou cuites avec des légumes.

Boulettes de poulet aux champignons parfumés

rou yan

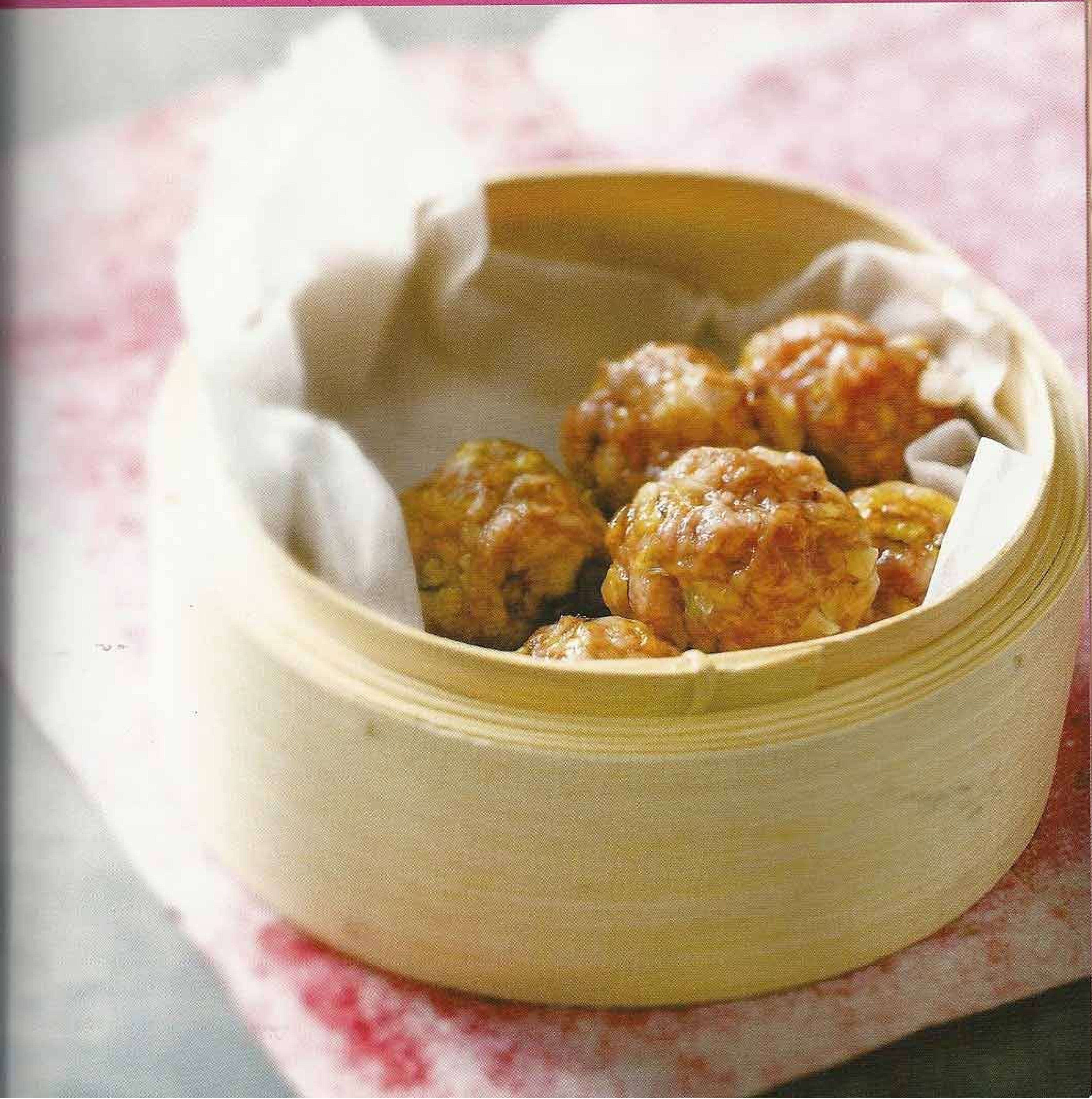
Préparation : 20 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 4 personnes

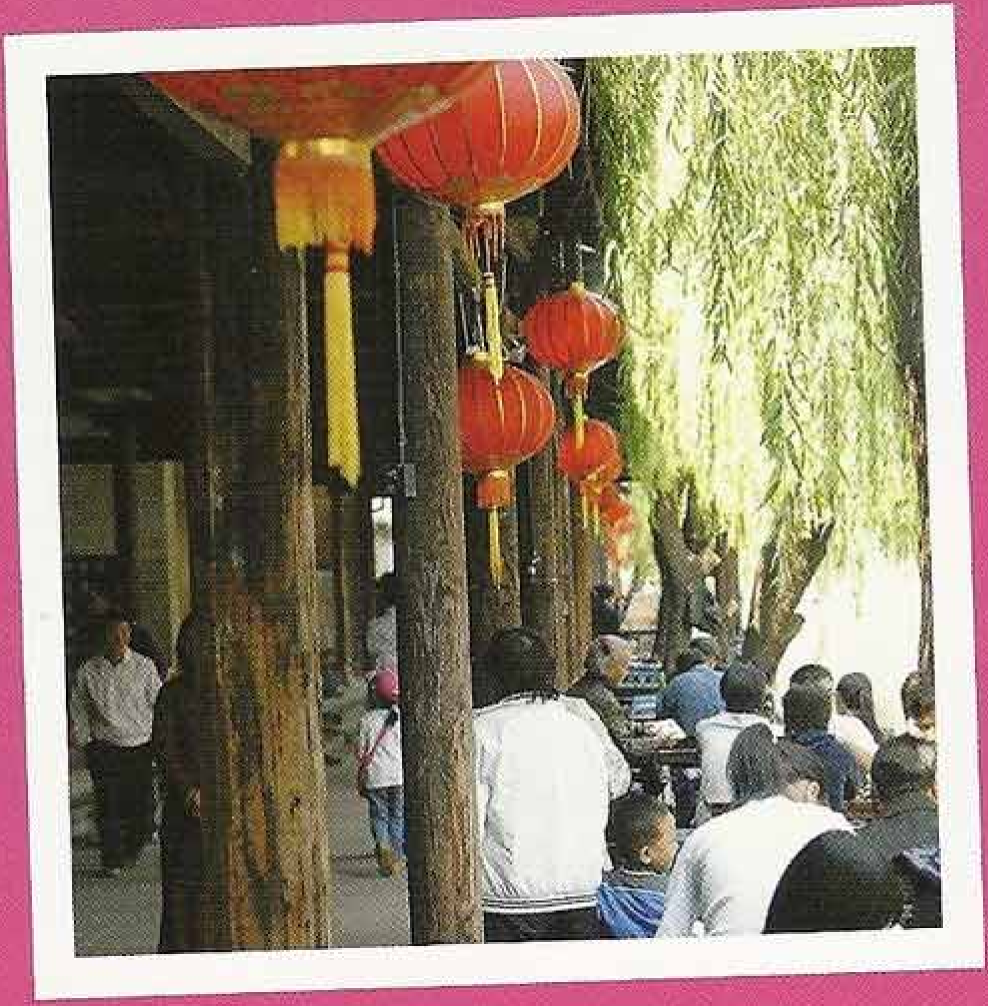
300 g de viande de poulet fermier hachée
4 champignons parfumés séchés
2 gousses d'ail
1 petit morceau de gingembre
5 tiges de coriandre
1 oignon frais
1 cuill. à café d'huile de sésame
1 cuill. à soupe d'huile de tournesol
3 cuill. à café de fécule de pomme de terre
1/2 cuill. à café de sucre en poudre
1 cuill. à café d'eau
4 grandes feuilles de salade ou de chou
2 cuill. à soupe de sauce de soja
sel et poivre

- Faites tremper les champignons parfumés dans un bol d'eau bouillante pendant 15 minutes.
- Hachez l'ail, le gingembre, la coriandre et l'oignon frais. Ôtez les pieds des champignons, puis coupez-les en très petits morceaux et mélangez le tout.
- Dans un bol, mélangez la viande et le hachis d'aromates et de champignons. Salez, poivrez, ajoutez les deux sortes d'huiles, 1 cuillerée à café de fécule et le sucre et la sauce de soja. Malaxez bien tous les ingrédients avec 1 cuillerée à café d'eau.
- Étalez le reste de la fécule sur une assiette. Façonnez une boule de farce de la grosseur d'un œuf de caille dans la paume de votre main, puis roulez-la légèrement dans la fécule. Recommencez jusqu'à épuisement de la farce, en disposant au fur et à mesure les boulettes sur un plat.
- Garnissez le panier à vapeur de feuilles de salade ou de chou. Répartissez-y les boulettes et laissez cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
- Servez dans le panier.

八七 双皮汤包店
鲜肉汤包 0.8元
香菇包 0.8元
咸菜肉丝包 0.8元
玫瑰豆沙包 0.8元
荠菜肉包 1元
梅干菜包 1元
萝卜丝包 1元
辣椒肉包 1元
鲜豆浆 1元
蛋黄肉包 1.2元
蜂蜜糖糕 0.5元
葱油花卷 0.5元
三鲜烧卖 0.5元
欢迎周庄订购热线电话：13120585906

汤浓味美
数第一
买蹄
到万宴
周庄特产





Un grand classique de la région du Sichuan. Ce plat mijote parfois dans une huile pimentée à faire cracher du feu à un dragon ! La version proposée ici est plus douce. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des crevettes et remplacer les cacahuètes par des noix de cajou.

Poulet pimenté aux cacahuètes

gong bao ji ding

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes Pour 4 personnes

3 blancs de poulet fermier
100 g de cacahuètes entières
4 cuill. à soupe de sauce de soja
1 cuill. à soupe d'alcool de riz
3 gousses d'ail
4 tranches de gingembre
5 tiges d'oignon nouveau
3 piments séchés
3 cuill. à soupe de sucre en poudre
3 cuill. à soupe de vinaigre
1 cuill. à café d'huile de sésame
5 cuill. à soupe d'huile végétale
1 cuill. à café de poivre du Sichuan
1 cuill. à café de fécule de pomme de terre
sel

- Coupez les blancs de poulet en petits dés. Faites-les mariner pendant une dizaine de minutes avec une pincée de sel, 2 cuillerées à café de sauce de soja et l'alcool de riz.
- Hachez l'ail et le gingembre. Coupez les tiges d'oignon en petits morceaux. Émincez les piments en lamelles très fines (servez-vous d'une paire de ciseaux). Retirez les graines.
- Préparez la sauce. Mélangez le sucre, le reste de la sauce de soja, le vinaigre, l'huile de sésame et 1/2 verre d'eau.
- Faites chauffer l'huile végétale dans une grande poêle. Ajoutez les piments et quelques grains de poivre. Dès qu'ils libèrent leurs arômes, incorporez les morceaux de poulet. Remuez bien, puis ajoutez l'ail, le gingembre et les tiges d'oignon. Mélangez et laissez dorer jusqu'à ce que la viande soit cuite. Versez alors la sauce, sans cesser de remuer. Ajoutez la fécule diluée dans un peu d'eau.
- Retirez la poêle du feu dès que la sauce s'épaissit. Ajoutez les cacahuètes, mélangez, et servez sans attendre pour qu'elles restent croquantes.

C'est le dessert des grandes occasions, Nouvel An ou mariages par exemple, sans doute à cause de la sonorité du mot « huit » qui correspond en cantonais à celle du mot « bonheur ». Le nom de ce gâteau fait allusion aux huit sortes de fruits qu'il recèle... un vrai trésor, savoureux et coloré.

Gâteau de riz aux huit trésors

bao bao fan

Préparation : 15 minutes Trempage : 6 heures Cuisson : 1 h 30 Pour 4 personnes

300 g de riz gluant
75 g de margarine ou autre corps gras
200 g de sucre en poudre

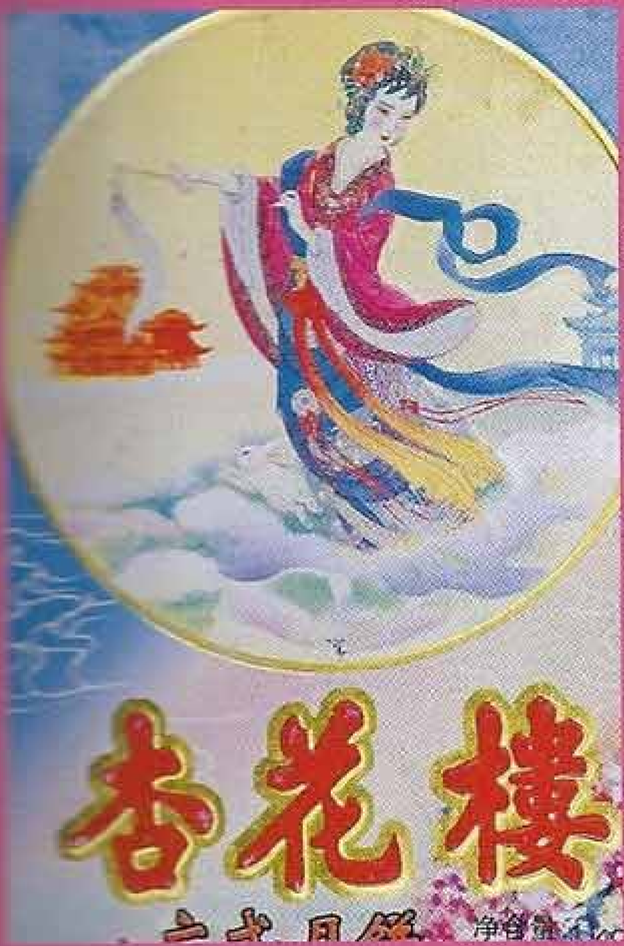
Pour les huit trésors

3 sortes de fruits confits (rouges, verts et jaunes)
50 g de pignons de pin
50 g de noix
50 g de dattes confites
50 g de gingembre confit
50 g de litchis
... ou autres fruits de votre choix

Pour le sirop

3 cuill. à soupe de sucre en poudre
20 cl d'eau

- Lavez le riz et laissez-le tremper pendant 6 heures. Rincez, puis laissez égoutter.
- Enveloppez le riz dans un linge propre, puis déposez-le dans un *rice cooker* (autocuiseur). Couvrez d'eau, puis procédez à la cuisson du riz. Versez-le ensuite dans un saladier. Sans le laisser refroidir, ajoutez la margarine et le sucre. Mélangez bien.
- Coupez les fruits confits en petits dés. Graissez un grand bol supportant la chaleur, puis disposez joliment au fond les pignons de pin et quelques fruits confits colorés. Ils décoreront le dessus du gâteau car celui-ci sera renversé une fois cuit. Étalez dans le bol une couche de riz, puis une couche de « trésors » au choix. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de riz. Tassez bien.
- Faites cuire le gâteau à la vapeur pendant 30 à 45 minutes. Lorsqu'il est cuit, posez une assiette sur le bol, puis retournez le tout pour démouler le gâteau.
- Préparez le sirop. Diluez 3 cuillerées à soupe de sucre dans 20 cl d'eau (vous pouvez aussi réaliser un caramel léger). Versez ce sirop sur le gâteau encore chaud. Servez immédiatement.


杏花樓

RED YEAR
赤い

Ghee

Les Indiens cuisinent beaucoup au beurre, mais ils ne connaissent quasiment pas le beurre frais. Ils utilisent un beurre longuement clarifié sur feu doux, par évaporation du petit-lait, et qui se conserve ensuite des semaines sans s'altérer. Ce ghee, disponible en conserve, possède un goût assez fort, peut-être même trop pour les papilles européennes... On peut aisément le remplacer par du beurre (éventuellement clarifié pour l'empêcher de brûler), voire un mélange de beurre et d'huile végétale. Mais on trouve facilement du ghee en France, dans les épiceries exotiques.

Yaourt

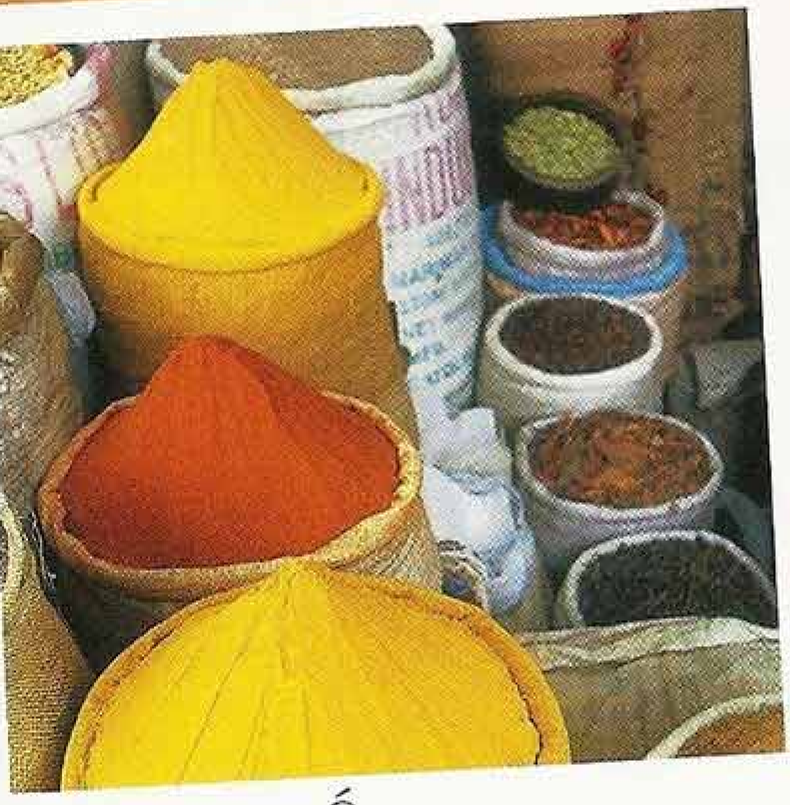
Le yaourt est particulièrement important dans la cuisine indienne, car il corrige les saveurs piquantes de ses innombrables épices. L'Ayurveda, une philosophie du corps et du bien-être, très présente en Inde, exige que chaque saveur (sucré, salé, amer, acide, mais aussi piquant et astringent) soit présente au sein du repas, et le yaourt est l'élément idéal pour les combiner avec harmonie. Pour remplacer les épais yaourts indiens, utilisez du yaourt au lait entier, éventuellement « à la grecque » ou brassé, mais menez toujours la cuisson à petit feu, pour l'empêcher de cailler.

Noix et lait de coco

La noix de coco est très présente dans le sud de l'Inde, alors qu'elle est quasiment inconnue au nord de Bombay. On l'utilise fraîche ou râpée, pour la réalisation de desserts, mais également de plats cuisinés à base de viande ou de légumes secs, comme le *sambhar*. Le traditionnel *dhal* s'accommode volontiers de coco, par exemple. Le lait de coco, obtenu en faisant macérer de la noix de coco râpée dans de l'eau tiède, est également employé dans de nombreux plats en sauce, pour tempérer l'impétuosité des épices.

Rouleau

Le rouleau des cuisines indiennes, souvent plus long et plus fin que notre rouleau à pâtisserie occidental, sert essentiellement à abaisser les pâtes des pains indiens : *naan* ou *chapati*, quand ils ne sont pas achetés tout prêts. Mais ils servent également pour les *samosa* ou les *singhara*, si l'on choisit de préparer leur pâte soi-même plutôt que d'utiliser de la pâte à filo ou des feuilles de brick... Il s'agit alors d'abaisser la pâte très finement, sans la rompre et tout en lui gardant son élasticité, pour des bouchées délicates et goûteuses.



Épices

Les épices, qui caractérisent la cuisine indienne, sont disponibles entières (gousses de cardamome, clous de girofle, graines de coriandre, de moutarde, de fenouil ou de cumin, bâtons de cannelle, stigmates de safran, étoiles de badiane...) ou sous forme de poudre (curcuma, cumin, paprika...). L'ail, le gingembre et le piment (surtout dans le sud de l'Inde) leur sont indissociables. Chaque Indien fait ses propres mélanges (« *masala* ») de ces épices grillées, en fonction des plats qu'il veut préparer. En France, il vaut mieux éviter les poudres « curry » du commerce (en revanche, les pâtes rouges ou vertes sont souvent de bonne qualité) et utiliser des épices entières, qui se conservent plus longtemps et parfument davantage. On peut toutefois recourir au *garam masala* (littéralement : « mélange chaud ») : ce mélange d'épices moulues, à parsemer sur le plat juste avant de le servir, est typiquement indien.

La cuisine indienne

L'Inde cultive des dizaines de variétés de riz, et les Indiens les mangent toutes, sans réelle préférence. C'est le centre de l'Inde qui produit le plus de riz, grâce à son climat et à la mousson. Mais c'est justement une région peu propice à sa culture qui a vu éclore le roi des riz, sur les contreforts de l'Himalaya : le riz basmati est le plus savoureux des riz indiens, et celui qui s'exporte le mieux. Il fait partie intégrante de certains plat cuisinés (la famille des *biryani*, par exemple) et se sert également en accompagnement de mets en sauce.

Riz basmati

Vous pouvez également cuire les aubergines au-dessus de la flamme (dans la cheminée ou sur la cuisinière), en les tenant du bout des doigts. Si vous choisissez de cuire les aubergines au four, vous pourrez profiter de ce petit temps libre !

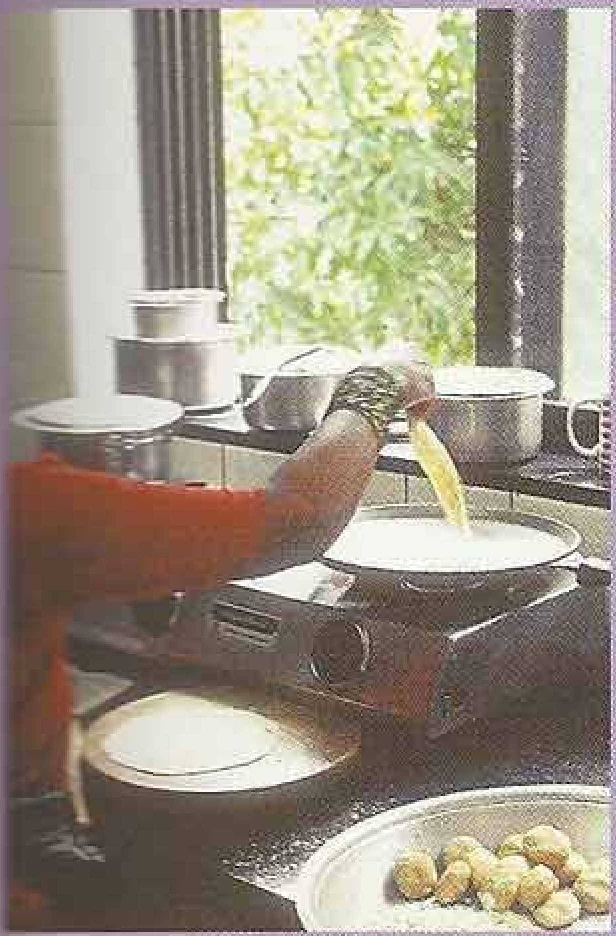
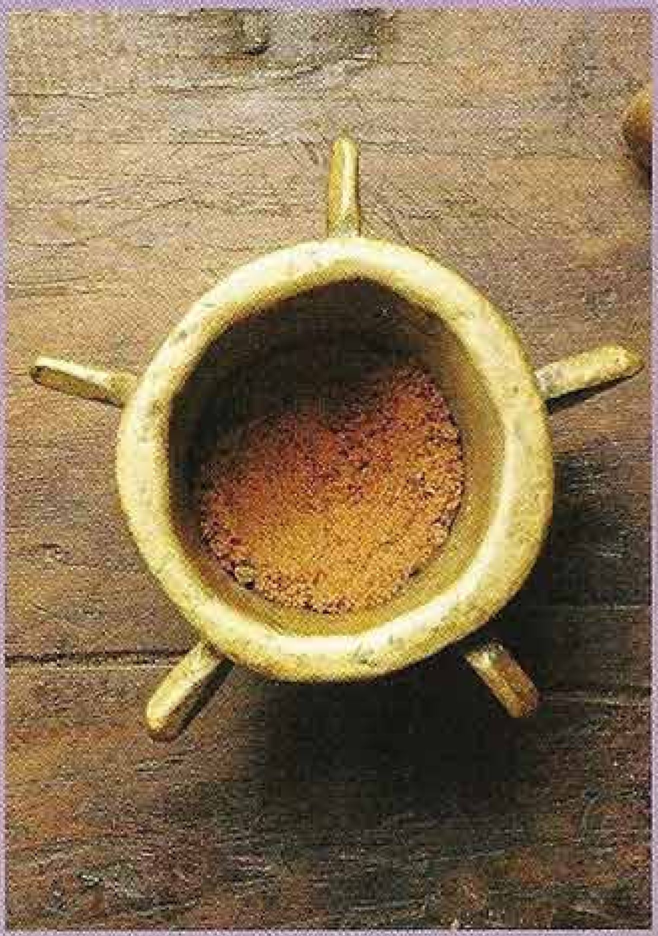
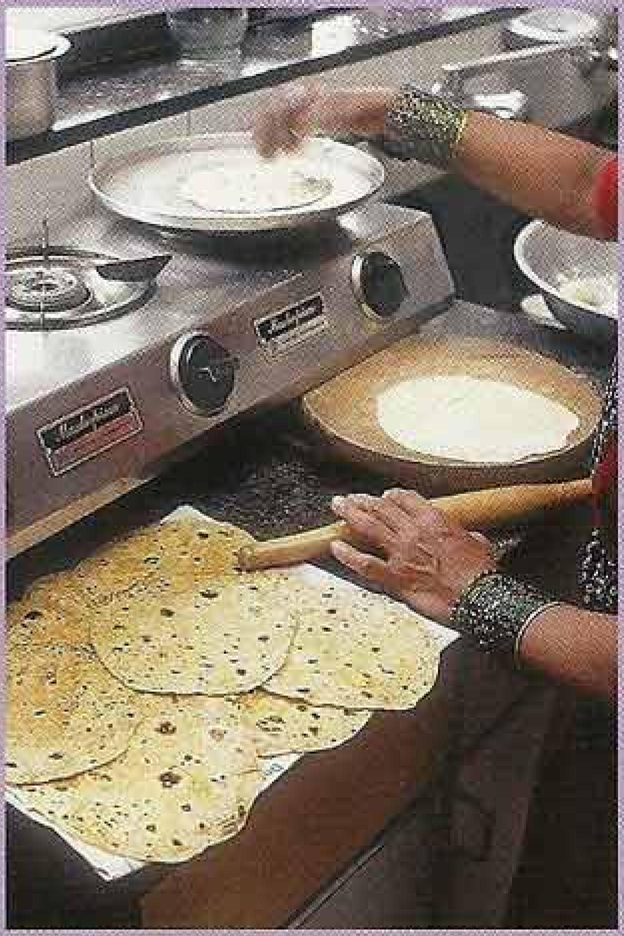
Caviar d'aubergine à l'indienne

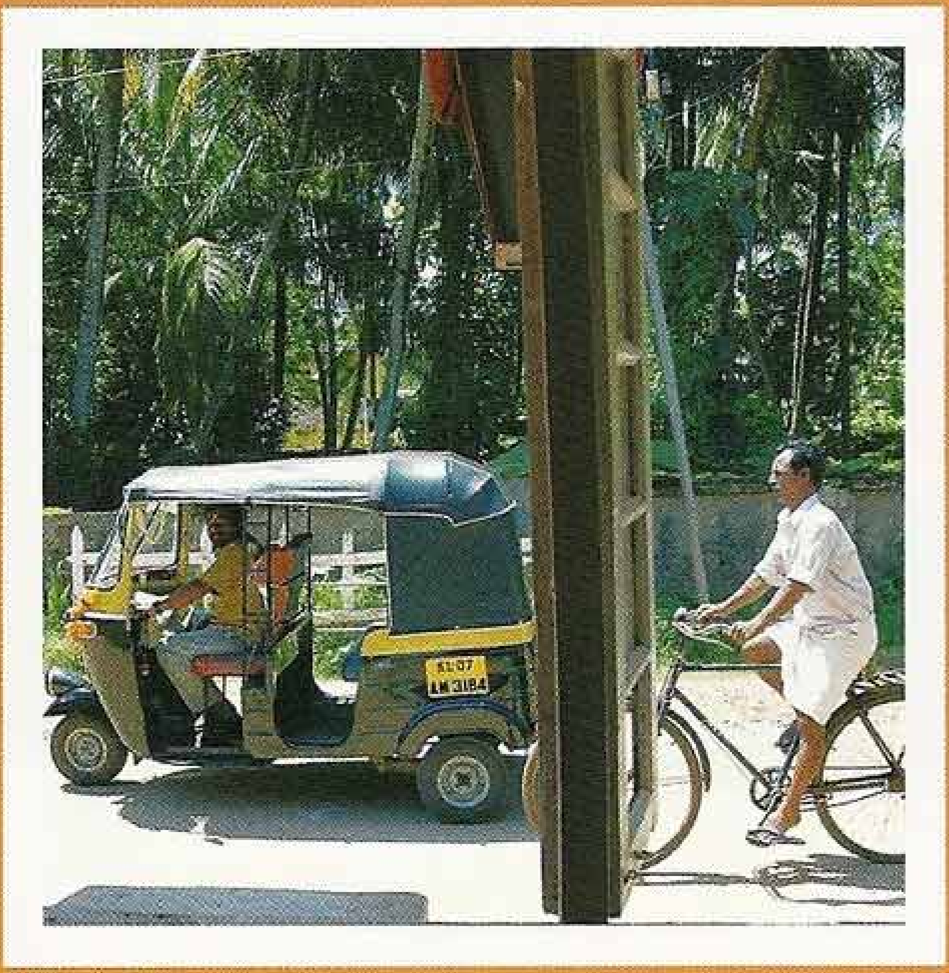
baingan kâ caviar

Préparation : 20 minutes Cuisson : 30 minutes Pour 8 personnes

4 aubergines
3 tomates
1 oignon
3 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 5 cm environ
2 piments-oiseaux
le jus de 1 citron vert
3 cuill. à soupe de ghee (ou de beurre fondu)
1 cuill. à café de graines de cumin (ou 1/2 cuill. à café de cumin en poudre)
1 cuill. à café de graines de coriandre (ou 1/2 cuill. à café de coriandre moulue)
1 cuill. à café de garam masala
1/2 bouquet de coriandre fraîche
sel et poivre

- Allumez le gril du four. Placez les aubergines dans une lèchefrite et placez-les sous le gril, pendant 10 minutes environ, en les retournant plusieurs fois : la peau doit noircir sans vraiment brûler. Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, portez à ébullition une casserole d'eau et ébouillantez-y les tomates pendant 20 secondes. Ressortez-les avec une écumoire, rafraîchissez-les sous l'eau courante, puis pelez-les. Coupez-les en quatre, épépinez-les et détaillez-les en dés.
- Pelez et hachez les gousses d'ail et l'oignon, pelez le gingembre et coupez-le en dés. Émincez et épépinez les piments. Mettez ail, oignon, gingembre et piment dans un mortier, écrasez-les au pilon (vous pouvez aussi utiliser un mixeur).
- Pelez les aubergines, puis détaillez leur chair en dés (ne cherchez pas à éliminer les pépins).
- Faites chauffer le ghee dans une sauteuse, ajoutez les graines de cumin et de coriandre, mélangez 30 secondes sur le feu. Ajoutez le contenu du mortier et laissez suer 3 minutes, en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les dés d'aubergine, salez et poivrez. Faites rissoler 15 minutes environ, en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les dés de tomate et laissez mijoter encore 3 minutes.
- Arrosez de jus de citron vert. Saupoudrez de garam masala et laissez refroidir.
- Parsemez de coriandre ciselée juste avant de servir.



On peut très bien préparer les samoussas avec une pâte « maison » (farine, ghee et eau). Confectionnés avec de la pâte filo, ils seront plus fins et plus savoureux. Des feuilles de brick conviennent également.

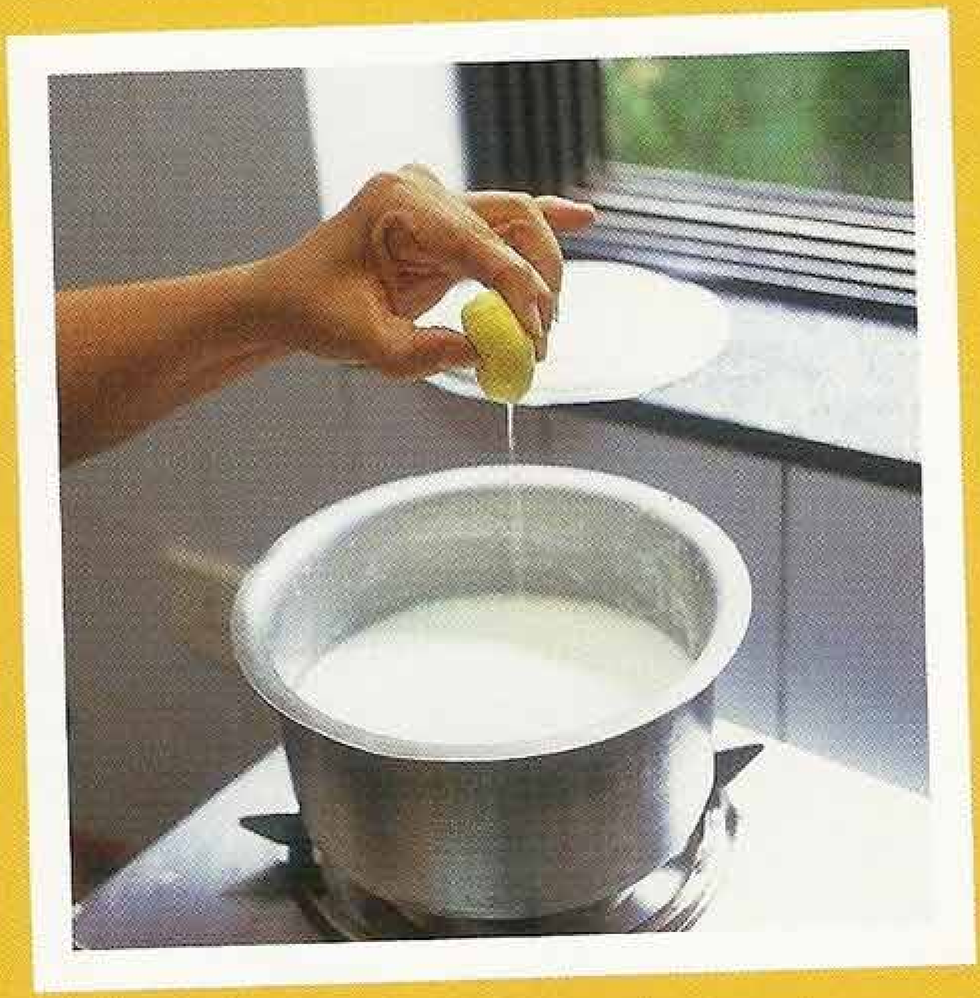
Samoussas

samosa

Préparation : 25 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 4 personnes

5 feuilles de pâte à filo (ou de brick)
250 g de pommes de terre Bintje
1 cuill. à soupe de ghee
(ou de beurre fondu)
2 jaunes d'œufs
1 piment-oiseau
1 cuill. à café de graines de cumin
(ou 1/2 cuill. à café de cumin en poudre)
1 cuill. à café de graines
de coriandre (ou 1/2 cuill. à café
de coriandre moulue)
1 cuill. à café de graines
de moutarde (ou 2 cuill. à café
de moutarde à l'ancienne)
1 cuill. à café de curcuma
huile de tournesol
gros sel, sel fin, poivre

- Pelez les pommes de terre, puis coupez-les en dés. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée, 10 minutes environ, puis égouttez-les. Écrasez-les grossièrement à la fourchette, mélangez-les aux graines de moutarde.
- Faites chauffer le ghee dans une sauteuse. Ajoutez les graines de cumin, faites-les roussir 30 secondes pour exhaler leurs saveurs, puis ajoutez les pommes de terre écrasées et les graines de coriandre. Mélangez sur le feu, faites sauter à feu moyen 3 minutes en remuant de temps en temps. Hors du feu, ajoutez le piment-oiseau épépiné et finement émincé et le curcuma. Salez et poivrez, mélangez.
- Découpez dans les feuilles de pâte à filo 10 cercles de 14 cm de diamètre environ. Coupez ces cercles en deux. Repliez ces demi-cercles sur eux-mêmes en collant leurs bords avec du jaune d'œuf battu, de manière à obtenir des cônes. Prenez-en un dans le creux de la main en l'ouvrant délicatement. Emplissez-le à moitié de préparation aux pommes de terre, puis refermez-le avec un peu de jaune d'œuf. Préparez ainsi 20 samoussas.
- Faites chauffer 2 cm d'huile de tournesol à 170 °C dans une sauteuse. Faites-y frire les samoussas par fournées successives, 20 à 30 secondes de chaque côté. Égouttez-les sur du papier absorbant.



La cuisine indienne marie dans un même repas des plats épicés et d'autres à la saveur plus douce. Le raita de concombre est de cette dernière catégorie, calmant le feu des épices sans pour autant les neutraliser.

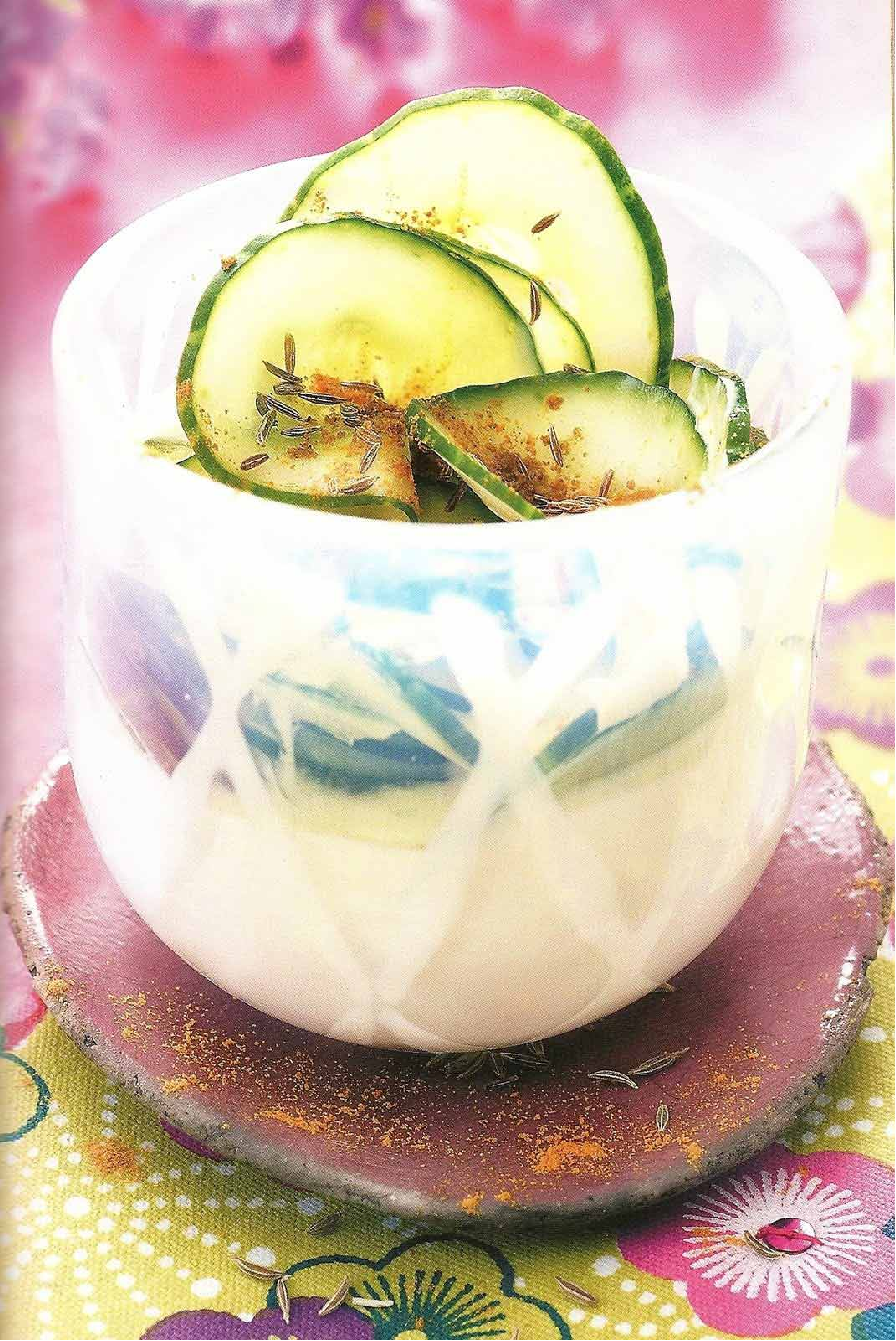
Raita de concombre

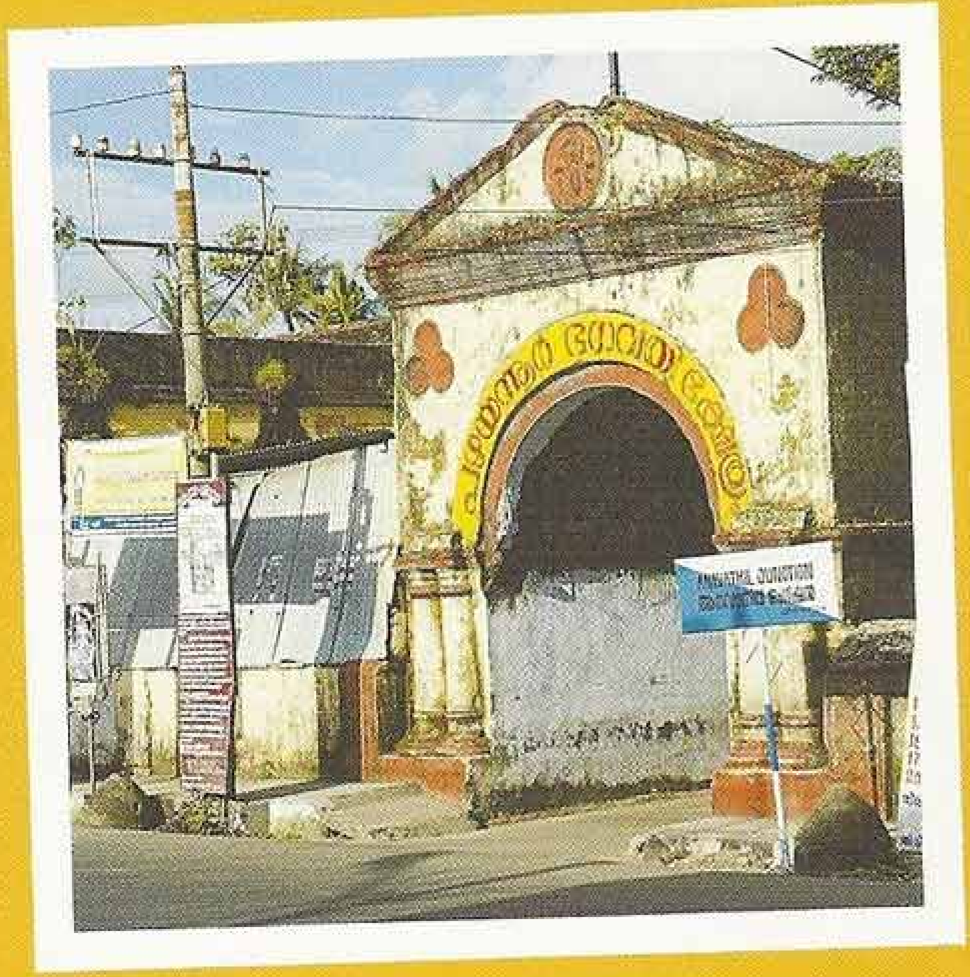
cucumber raita

Préparation : 5 minutes Pour 4 personnes

1 gros concombre
1 cuill. à soupe de jus de citron vert
1 yaourt brassé
1 pincée de curcuma
1 pincée de paprika
1 cuill. à café de garam masala
2 brins de coriandre fraîche
sel et poivre

- Pelez le concombre, puis coupez-le en deux dans la longueur. Videz-le de ses graines à l'aide d'une petite cuillère. Détaillez-le en petits dés, mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez le yaourt, le jus de citron vert, le curcuma, le paprika et le garam masala. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Ciselez la coriandre et incorporez-la au dernier moment, avant de servir.





Aujourd'hui, même en Inde, tout le monde achète ses nans tout prêts. Mais pourquoi ne pas les faire vous-même, juste pour le plaisir de mettre la main à la pâte... Quoi qu'on en dise, ils seront toujours meilleurs !

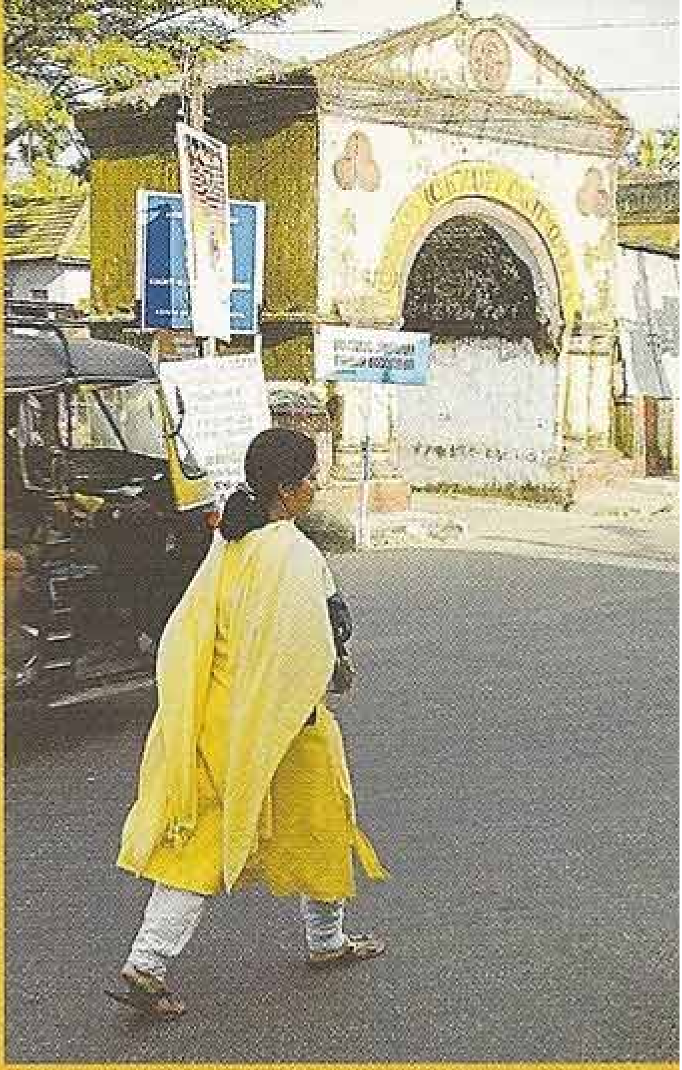
Nans au fromage

cheese naan

Préparation : 20 minutes Repos de la pâte : 1 h 50 Cuisson : 25 minutes Pour 4 personnes

250 g de farine
1 cuill. à soupe de lait tiède
80 g de cheddar
10 g de levure de boulanger
1 cuill. à soupe de beurre fondu
1 cuill. à soupe d'huile de tournesol
1 yaourt au lait entier
2 brins de coriandre fraîche
1 bonne pincée de sel

- Émiettez la levure dans un bol, ajoutez le lait et laissez reposer 20 minutes.
- Tamisez la farine dans une jatte, ajoutez le sel, le beurre fondu, le yaourt, l'huile et le verre de lait contenant la levure. Malaxez le tout pour obtenir une boule homogène, puis pétrissez 5 minutes environ. Couvrez d'un torchon et laissez reposer à température ambiante 1 heure environ (la pâte doit doubler de volume).
- Divisez la pâte en 8 portions égales, ramassez-les en boules et laissez-les reposer encore 30 minutes.
- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Disposez une grille tout en bas du four et posez dessus un plat rempli d'eau.
- Étalez au rouleau les portions de pâte pour obtenir 8 disques. Répartissez les lamelles de cheddar sur quatre d'entre eux. Effeuillez et ciselez la coriandre par-dessus.
- Recouvrez avec les quatre autres disques de pâte, appuyez sur les bords pour faire adhérer. Déposez-en deux sur une plaque et enfournez en haut du four, pour 6 à 7 minutes. Retournez et enfournez à nouveau pour 4 à 5 minutes.
- Réservez les nans cuits au chaud sous une feuille d'aluminium et faites cuire les deux autres de la même manière.



Ce chutney se conserve très bien. Préparez-en en plus grande quantité, vous conserverez les pots longtemps.

Chutney à la noix de coco

nariyal chutney

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 4 personnes

1 petite noix de coco
2 oignons
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 4 cm environ
1 citron vert non traité
2 piments-oiseaux
1 cuill. à café de graines de moutarde (ou 2 cuill. à soupe de moutarde à l'ancienne)
1 cuill. à soupe de cassonade
1 cuill. à soupe de ghee (ou de beurre fondu)
sel et poivre

- Décollez la pulpe de noix de coco de son écorce dure, supprimez sa peau noire, puis râpez sa chair avec une mandoline (utilisez la face à gros trous).
- Pelez les oignons, puis émincez-les en rondelles. Pelez et hachez les gousses d'ail. Pelez le gingembre et râpez-le finement. Râpez le zeste du citron vert, puis pressez le fruit pour recueillir son jus. Épépinez les piments, puis émincez-les.
- Faites chauffer une sauteuse sur feu moyen, mettez-y les graines de moutarde et laissez-les roussir 20 secondes (elles vont commencer à éclater). Ajoutez le ghee, l'oignon, l'ail, le gingembre, les piments et le zeste de citron vert. Salez et poivrez, mélangez sur le feu. Laissez suer 3 minutes.
- Ajoutez la pulpe de noix de coco et la cassonade. Mélangez bien. Baissez le feu et couvrez. Laissez compoter 12 minutes environ, en remuant de temps en temps.
- Arrosez du jus de citron vert et mélangez encore. Laissez cuire 2 minutes supplémentaires et rectifiez l'assaisonnement. Laissez tiédir ou refroidir avant de servir.

Les légumes de cette recette restent légèrement croquants... Une fois servi, vous pouvez ajouter un peu plus de garam masala au curry, pour le plaisir de sentir son parfum chatouiller les narines...

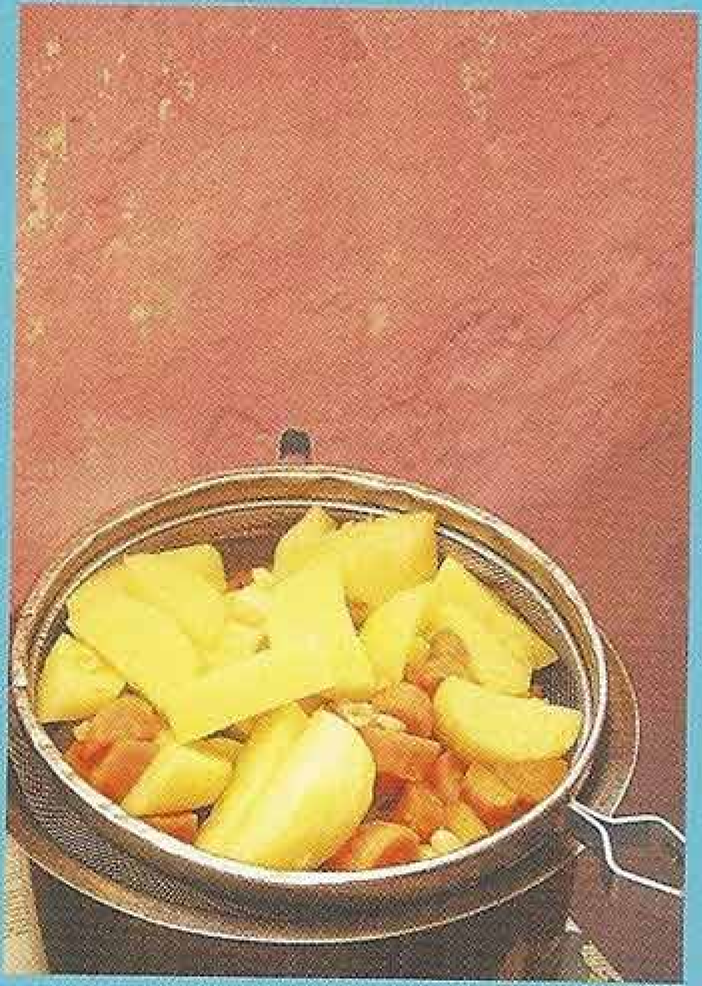
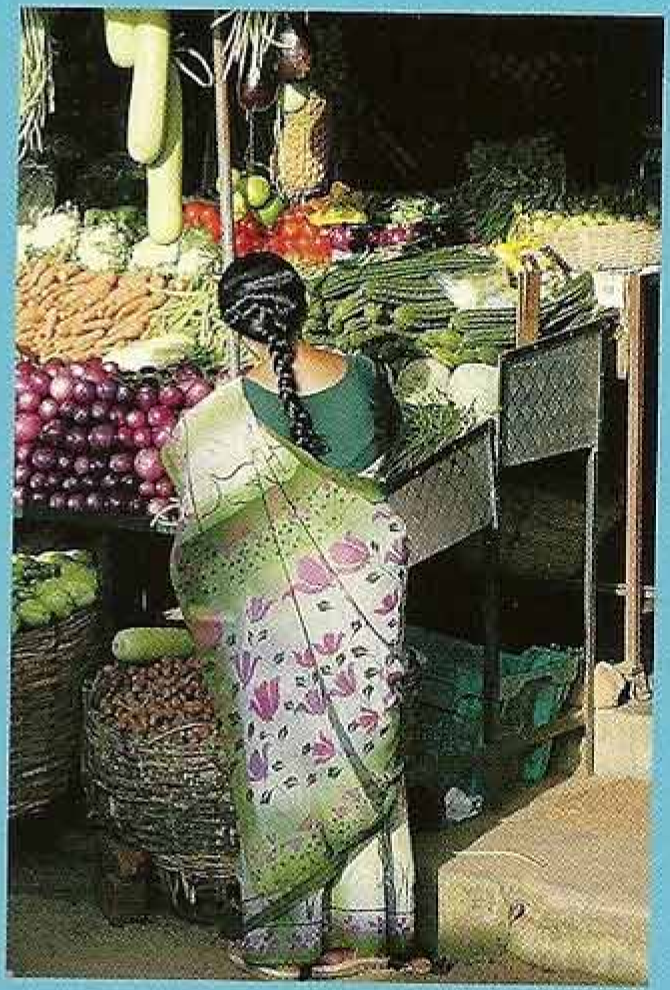
Curry de légumes

avial

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 4 personnes

250 g de carottes
400 g de pommes de terre Bintje
250 g de haricots verts
150 g de navets
1/2 noix de coco
10 cl de lait de coco
2 yaourts brassés
1 cuill. à soupe de ghee
(ou de beurre fondu)
2 piments-oiseaux
1 morceau de gingembre de 4 cm environ
2 gousses d'ail
1 cuill. à café de curcuma
1 cuill. à café de garam masala
gros sel, poivre

- Pelez les carottes, les pommes de terre et les navets, détaillez-les en rondelles ou en morceaux de la taille d'une bouchée. Effilez les haricots verts.
- Portez à ébullition une casserole emplie d'eau, ajoutez 1 cuillerée à soupe de gros sel et le curcuma. Plongez-y les légumes, laissez-les cuire 8 minutes environ (ils doivent être tendres, mais encore légèrement croquants).
- Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail, pelez le gingembre et détaillez-le en dés. Chauffez le ghee dans une sauteuse, ajoutez l'ail et le gingembre, faites suer 2 minutes. Épépinez et émincez les piments, puis ajoutez-les.
- Égouttez les légumes et ajoutez-les dans la sauteuse. Faites sauter le tout sur feu assez vif, en remuant régulièrement, puis baissez le feu.
- Décollez la pulpe de noix de coco de son écorce dure, supprimez sa peau noire, puis râpez-la avec une mandoline. Saupoudrez-en les légumes, arrosez avec le lait de coco, poivrez, remuez et portez doucement à ébullition. Laissez cuire à feu doux 5 minutes.
- Ajoutez les yaourts, mélangez délicatement et poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 3 minutes. Poudrez de garam masala avant de servir.

Les gambas sont bien sûr indissociables de la cuisine du Kerala. Cette recette les met en valeur subtilement, les épices et la noix de coco se disputant le privilège de les accompagner.

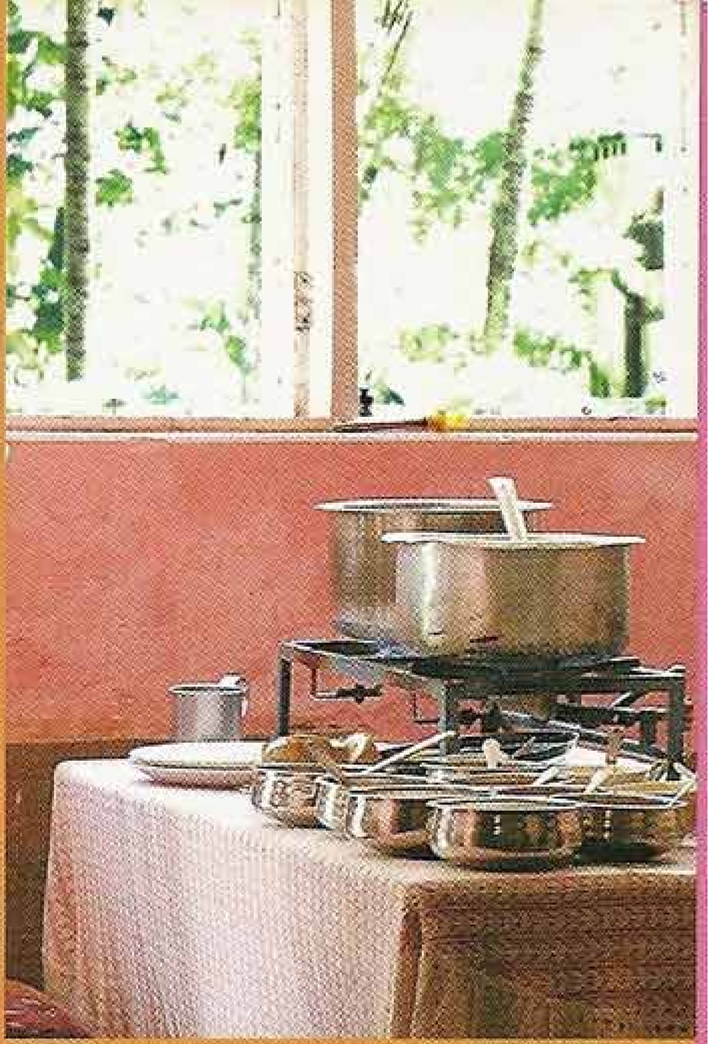
Molee de gambas

barâ jhi gâ'

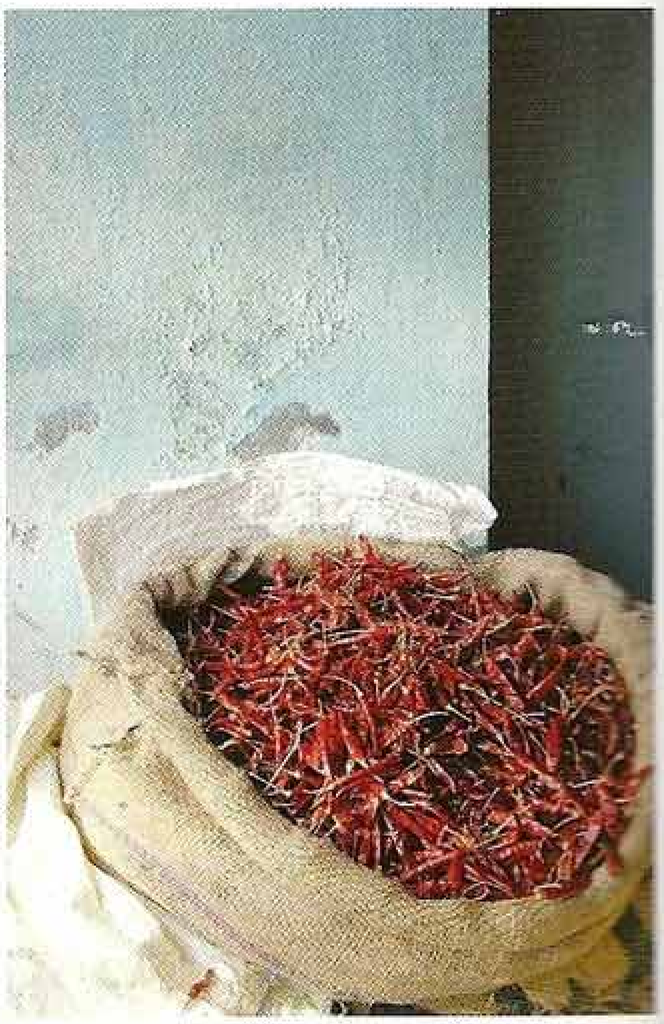
Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 4 personnes

450 g de gambas cuites
2 oignons
4 gousses d'ail
2 piments-oiseaux
1/2 noix de coco
5 cuill. à soupe de fromage blanc en faisselle
10 cl de lait de coco
1 cuill. à soupe de ghee (ou de beurre fondu)
1 cuill. à café de graines de cumin (ou 1/2 cuill. à café de cumin en poudre)
1 cuill. à café de graines de coriandre (ou 1/2 cuill. à café de coriandre moulue)
1 pincée de curcuma
2 bâtons de cannelle
2 feuilles de laurier
3 brins de menthe fraîche
sel et poivre

- Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Épépinez et émincez les piments. Décollez la pulpe de noix de coco de son écorce dure, supprimez sa peau noire, puis râpez-la avec une mandoline.
- Faites chauffer le ghee dans une sauteuse. Ajoutez les graines de cumin et de coriandre. Mélangez sur le feu 30 secondes. Ajoutez l'ail et l'oignon hachés, les piments émincés, le curcuma, les bâtons de cannelle et les feuilles de laurier ; faites suer sur feu moyen pendant 3 minutes.
- Ajoutez la pulpe de noix de coco, le fromage blanc et le lait de coco. Mélangez bien, baissez le feu au minimum. Décortiquez les gambas et ajoutez-les, mélangez pour bien les napper de sauce. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.
- En fin de cuisson, retirez les feuilles de laurier et les bâtons de cannelle. Parsemez de menthe ciselée avant de servir.



Vous apprécierez ces gambas, à peine relevées par une petite sauce parfumée...



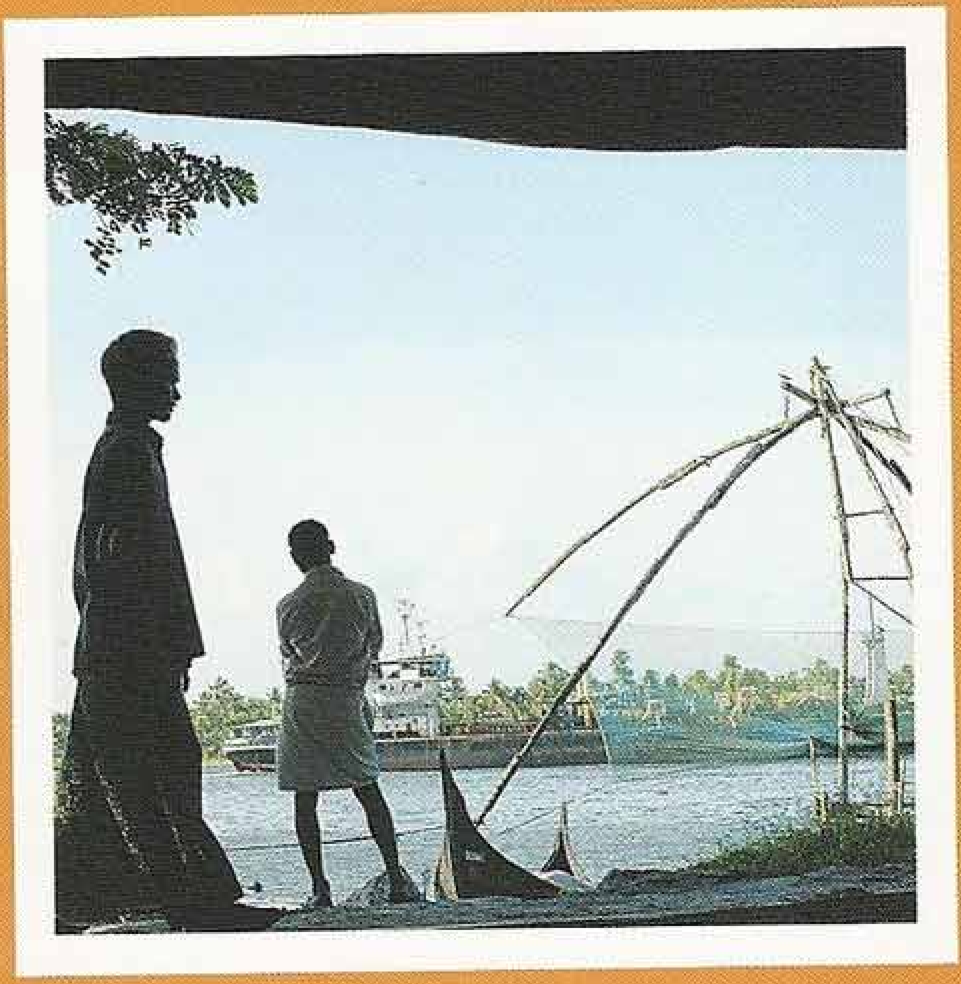
Curry de gambas au lait de coco

barâ jhi gâ carry

Préparation : 20 minutes Cuisson : 10 minutes Pour 4 personnes

600 g de gambas cuites
2 oignons
3 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 5 cm environ
1 citron vert
1 cuill. à soupe de ghee
(ou de beurre fondu)
15 cl de lait de coco
5 gousses de cardamome
2 feuilles de laurier
1 piment-oiseau
1 pincée de curcuma
sel et poivre

- Pressez le citron vert pour recueillir son jus. Ouvrez les gousses de cardamome pour récupérer leurs graines noires. Pelez et hachez les gousses d'ail. Pelez le gingembre et coupez-le en dés. Mettez ail et gingembre dans un mortier, écrasez-les au pilon (vous pouvez aussi utiliser un mixeur). Épépinez et émincez le piment-oiseau.
- Pelez les oignons et émincez-les en rondelles. Détachez les anneaux les uns des autres avec les doigts. Faites chauffer le ghee dans une sauteuse, ajoutez les rondelles d'oignon et faites-les sauter à feu assez vif, en les laissant légèrement colorer.
- Ajoutez la pâte d'ail et de gingembre, mélangez 30 secondes sur le feu, puis ajoutez le curcuma, les feuilles de laurier, le piment et les graines de cardamome. Arrosez de jus de citron vert et mélangez doucement. Incorporez le lait de coco et rectifiez l'assaisonnement.
- Décortiquez les gambas, puis ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez bien et laissez cuire à feu doux 4 à 5 minutes. Servez immédiatement.



Les brochettes sont très courantes en Inde, pour toutes sortes d'ingrédients. La lotte peut être cuisinée comme une viande blanche, marinée puis rôtie. Attention, ne prolongez pas inutilement le temps de cuisson, car le poisson deviendrait sec.

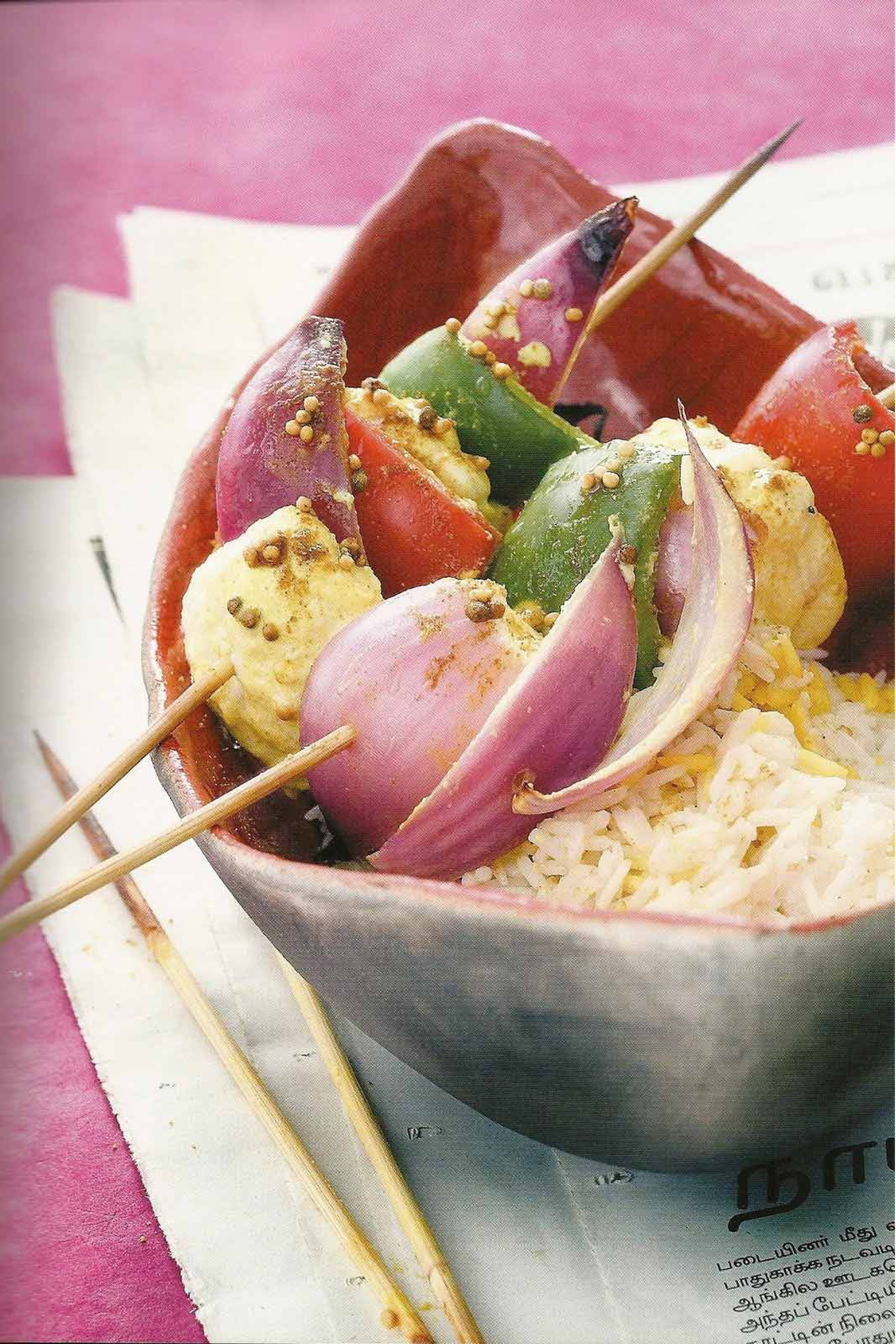
Tikka de lotte

macchli tikka

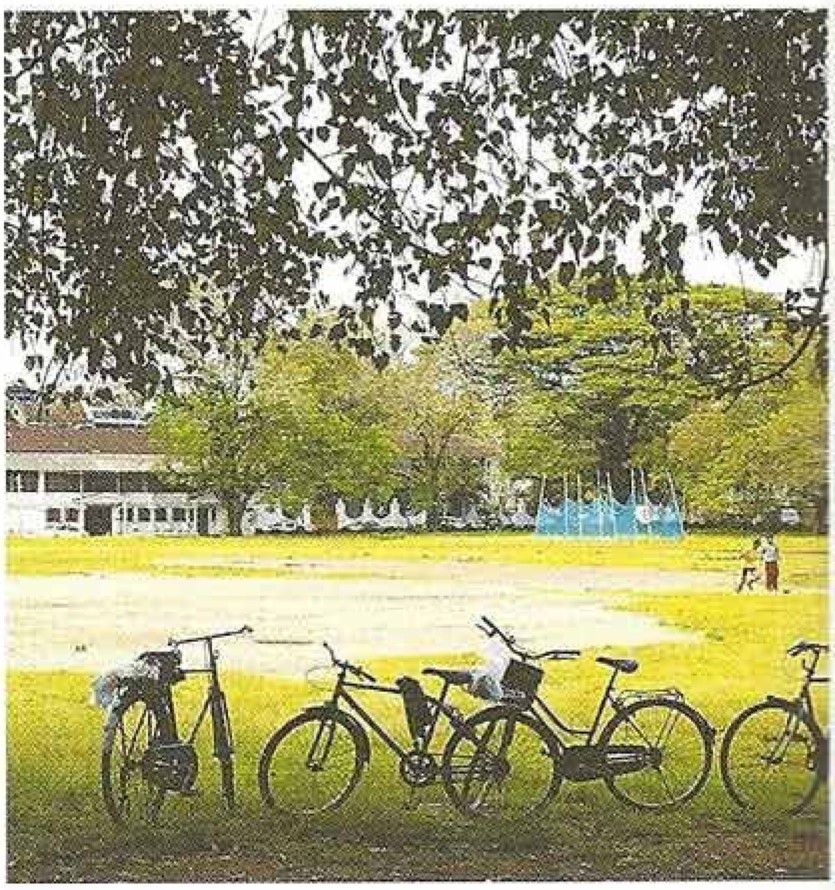
Préparation : 25 minutes Marinade : 40 minutes Cuisson : 15 minutes Pour 4 personnes

600 g de queue de lotte
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 oignon rouge
1 citron vert
3 cuill. à soupe de fromage blanc en faisselle
2 piments-oiseaux
2 cuill. à soupe de ghee (ou de beurre fondu)
1 cuill. à café de graines de moutarde (ou 2 cuill. à café de moutarde à l'ancienne)
1 cuill. à café de graines de coriandre (ou 1/2 cuill. à café de coriandre moulue)
1 cuill. à café de curcuma
1 cuill. à café de garam masala
sel et poivre

- Faites chauffer 1 cuillerée à soupe de ghee dans une sauteuse. Ajoutez les graines de moutarde et celles de coriandre. Mélangez sur le feu 30 secondes pour exprimer leur parfum. Ajoutez les piments épépinés et émincés, le curcuma et la moitié du garam masala. Mélangez, coupez le feu.
- Dans une jatte, travaillez le fromage blanc à la cuillère en bois pour l'assouplir. Pressez le citron vert et ajoutez son jus. Ajoutez également le contenu de la sauteuse. Incorporez 1 cuillerée à soupe de ghee, salez et poivrez.
- Détaillez la lotte en cubes de 2 cm de côté environ et déposez-les dans cette marinade. Mélangez pour bien les en enrober. Laissez mariner 40 minutes au frais.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les poivrons en deux, épépinez-les, puis détaillez-les en carrés de 3 cm de côté environ. Pelez l'oignon, coupez-le en quatre et détachez les lamelles.
- Égouttez les cubes de lotte (réservez la marinade), puis enfilez-les sur des brochettes en les alternant avec des carrés de poivron et des lamelles d'oignon.
- Déposez les brochettes dans un plat à four et enduisez-les de marinade. Enfournez pour 15 minutes environ. Enduisez deux fois de marinade en cours de cuisson. Saupoudrez du reste de garam masala avant de servir.



Ces petites allumettes croquantes et fondantes sont un véritable délice !



Allumettes de poulet pimentées

murgh chili

Préparation : 15 minutes Marinade : 3 heures Cuisson : 10 minutes Pour 4 personnes

350 g de blancs de poulet
4 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 5 cm environ
1 citron vert non traité
2 piments-oiseaux
3 cuill. à soupe de ghee (ou d'huile de tournesol)
2 cuill. à soupe de chapelure
1 cuill. à café de graines de moutarde (ou 2 cuill. à café de moutarde à l'ancienne)
2 cuill. à soupe de garam masala
chutney de coco ou de mangue
sel et poivre

- Pelez et hachez les gousses d'ail ; pelez le gingembre et râpez-le. Râpez également le zeste du citron vert, puis pressez le fruit pour recueillir son jus. Épépinez et émincez les piments. Détaillez les blancs de poulet en fines lanières.
- Mélangez dans un plat creux le zeste et le jus de citron vert, l'ail haché, le gingembre râpé, les piments émincés, les graines de moutarde et le garam masala. Salez et poivrez, ajoutez les lanières de poulet et mélangez pour bien les enrober. Laissez macérer 3 heures.
- Versez la chapelure dans une assiette creuse. Trempez-y les lanières de poulet une à une, pour bien les en enrober. Chauffez le ghee dans une poêle et faites-y frire en deux fois les lanières de poulet pendant 4 à 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- Servez avec le chutney de coco ou de mangue.

En Inde, certaines familles possèdent encore un véritable « tandoor », le four traditionnel en terre cuite enfoui dans le sol. Si vous utilisez un four à gaz ou un four électrique, votre poulet tandoori sera tout aussi délicieux !

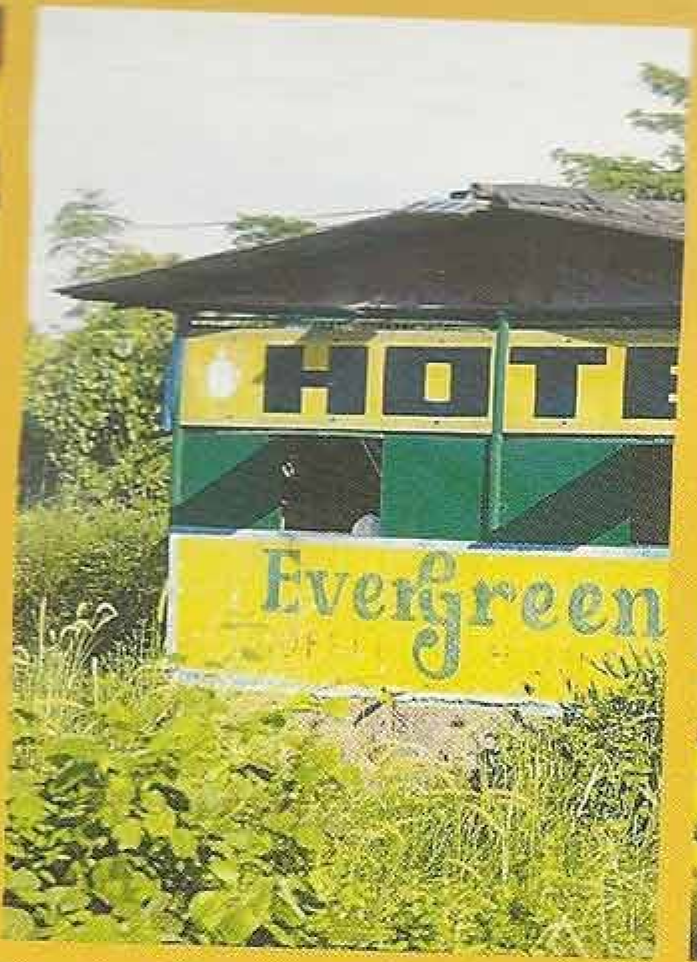
Poulet tandoori

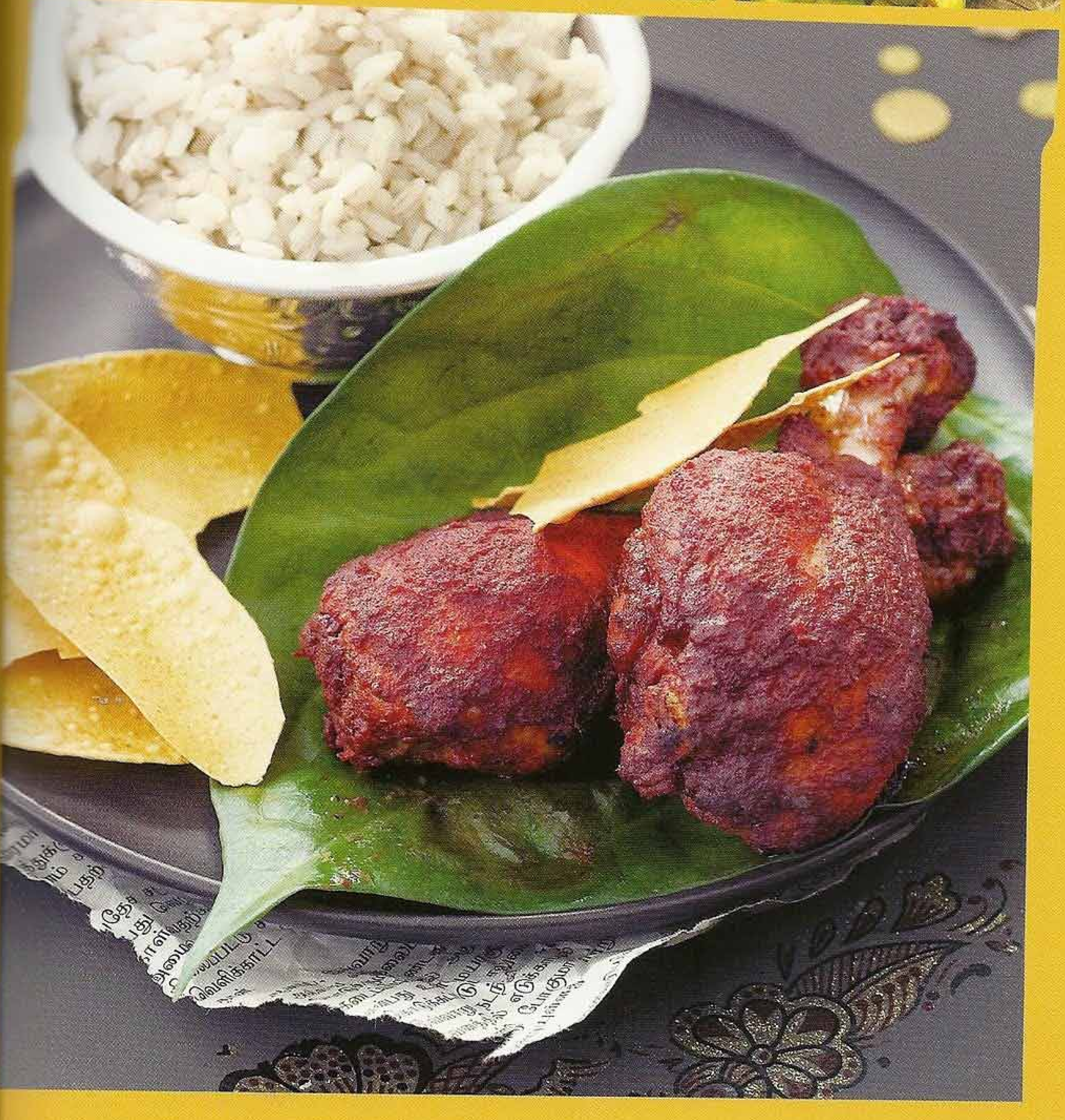
murgh tandoor

Préparation : 20 minutes Marinade : 6 heures Cuisson : 45 minutes Pour 4 personnes

4 cuisses de poulet fermier
5 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 8 cm environ
1 cuill. à soupe de ghee (ou de beurre fondu)
200 g de fromage blanc en faisselle
1 cuill. à soupe de jus de citron vert
1 cuill. à soupe d'huile de tournesol
1 cuill. à café de graines de cumin (ou 1/2 cuill. à café de cumin en poudre)
1 cuill. à café de graines de coriandre (ou 1/2 cuill. à café de coriandre moulue)
1 cuill. à café de graines de moutarde (ou 2 cuill. à café de moutarde à l'ancienne)
1 pincée de paprika
1 pincée de curcuma
1 cuill. à soupe de garam masala
sel et poivre

- Ôtez la peau des cuisses de poulet, puis incisez en profondeur, en plusieurs endroits, avec un couteau pointu.
- Faites roussir à sec les graines de cumin, de coriandre et de moutarde dans une poêle antiadhésive, pendant 20 secondes.
- Pelez et hachez les gousses d'ail, pelez le gingembre et coupez-le en dés. Mettez ail et gingembre dans un mortier, ajoutez les graines de cumin, de coriandre et de moutarde, écrasez le tout au pilon (vous pouvez aussi utiliser un mixeur).
- Versez la préparation dans une jatte, ajoutez le jus de citron vert, le fromage blanc, le ghee, le paprika, le garam masala et le curcuma ; salez et poivrez. Mélangez bien, puis déposez les cuisses de poulet dans cette préparation et laissez-les mariner pendant au moins 6 heures, en les retournant plusieurs fois.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez soigneusement une plaque de four et déposez-y les cuisses de poulet. Nappez-les de marinade et enfournez pour 45 minutes environ. Pendant la cuisson, nappez plusieurs fois les cuisses de marinade, afin de les enrober d'une couche parfumée qui va durcir.


HOTE
Evergreen



Agneau et riz basmati, voilà bien le plat emblématique du nord de l'Inde... Certains le cuisent à l'étouffée, ce qui n'est pas vraiment utile. En revanche, peu de personnes y ajoutent des fruits secs en fin de cuisson, ils donnent pourtant à ce plat une saveur incomparable.

Agneau biryani

josh biryani

Préparation : 25 minutes Cuisson : 40 minutes Pour 6 personnes

900 g de viande d'agneau (épaule ou gigot)
600 g de riz basmati
5 oignons
6 gousses d'ail
3 piments-oiseaux
1 citron vert
1 morceau de gingembre de 6 cm environ
4 cuill. à soupe de ghee (ou de beurre fondu)
1 cuill. à soupe de graines de coriandre (ou 1/2 cuill. à café de coriandre moulue)
60 g de noix de cajou
60 g d'amandes
60 g de raisins secs
8 filaments de safran
1 cuill. à café de curcuma
2 feuilles de laurier
2 brins de menthe fraîche
sel et poivre

- Faites infuser les filaments de safran dans une tasse d'eau tiède. Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez les gousses d'ail, pelez le gingembre et coupez-le en dés. Mettez ail et gingembre dans un mortier, écrasez-les au pilon (vous pouvez aussi utiliser un mixeur).
- Détaillez la viande d'agneau en cubes, salez-les et poivrez-les. Chauffez le ghee dans un faitout, ajoutez les cubes d'agneau et faites-les revenir de tous côtés. Récupérez-les avec une écumoire et réservez-les.
- Dans le même faitout, faites roussir les graines de coriandre pendant 30 secondes, en remuant, pour exhaler leurs saveurs. Ajoutez la pâte d'ail et de gingembre, mélangez sur le feu. Laissez suer 1 minute, puis ajoutez les oignons émincés. Faites rissoler le tout 5 minutes en remuant.
- Rincez le riz à l'eau courante dans une passoire, puis égouttez-le. Ajoutez-le dans le faitout et mélangez 1 minute sur le feu. Pressez le citron vert et ajoutez son jus, puis couvrez de 2 l d'eau. Ajoutez le piment épépiné et émincé, le curcuma, les feuilles de laurier, l'infusion de safran, salez et poivrez. Remettez les cubes de viande et mélangez bien. Couvrez partiellement et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes environ. Vous pouvez mélanger délicatement de temps en temps.
- Pendant ce temps, faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Faites revenir ensemble à sec, dans une poêle antiadhésive, les noix de cajou et les amandes, pendant 30 secondes.
- Versez dans un plat quand il n'y a plus de liquide, répartissez les raisins égouttés, le mélange d'amandes et de noix de cajou, et parsemez de menthe ciselée.

L'agneau (ou le mouton) doit être de très bonne qualité, très goûteux et suffisamment tendre. Vous pouvez le faire mariner pour attendrir sa chair et l'imprégner des saveurs typiques du nord de l'Inde.

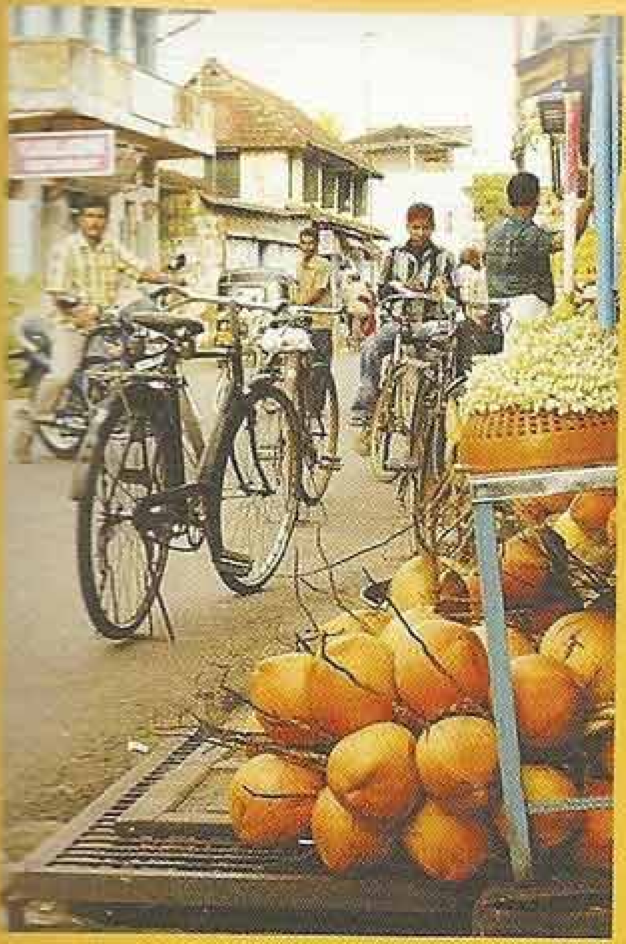
Curry d'agneau au safran

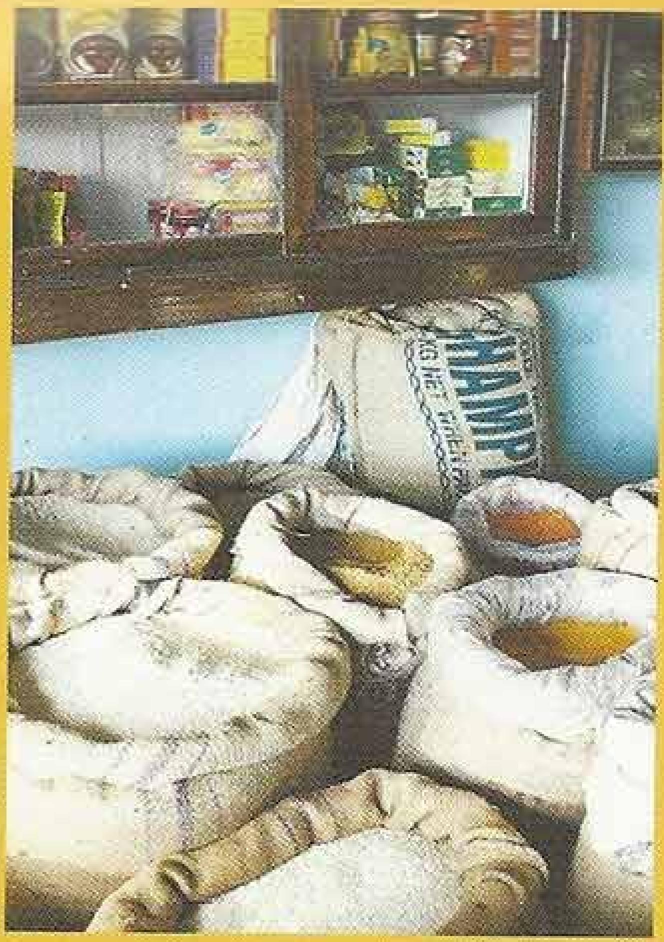
rogan josh

Préparation : 20 minutes Marinade : 6 heures Cuisson : 50 minutes Pour 4 personnes

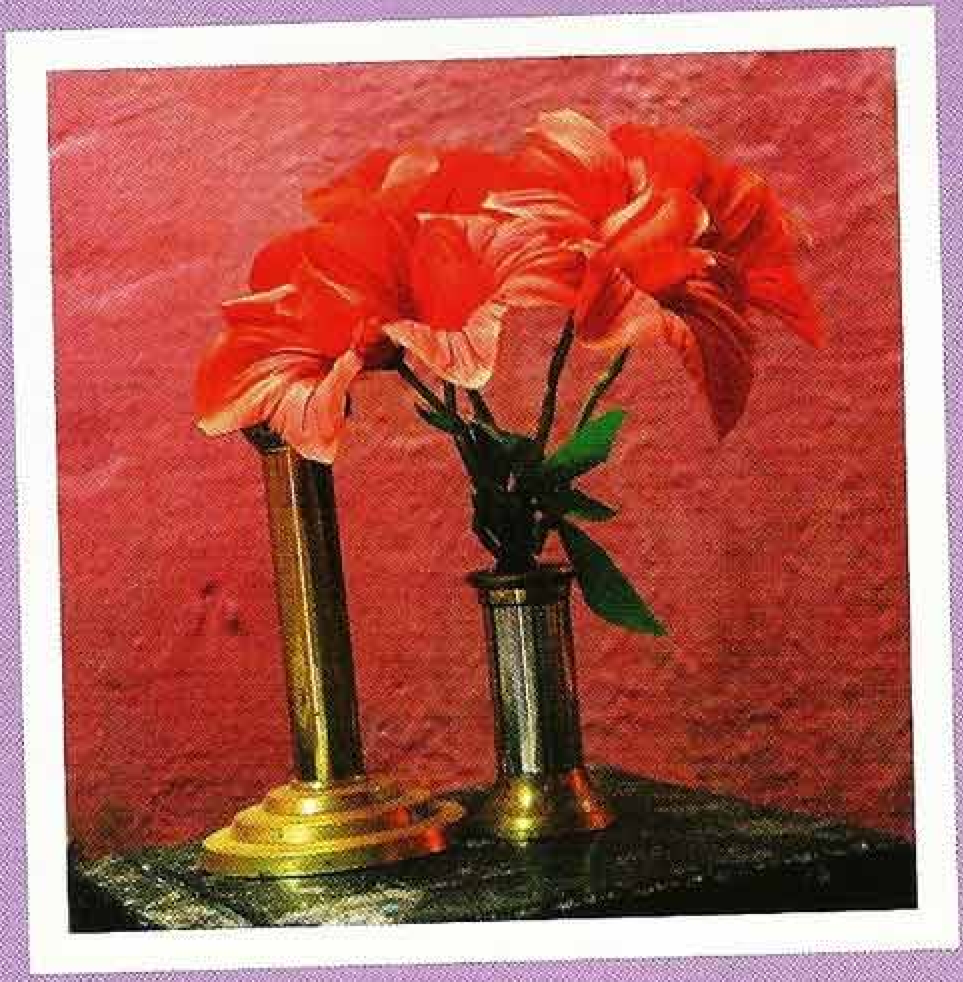
700 g d'épaule d'agneau
3 oignons
5 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 8 cm environ
le jus de 1 citron vert
2 piments-oiseaux
2 yaourts brassés
2 cuill. à soupe de ghee
(ou de beurre fondu)
2 cuill. à soupe de graines
de cumin (ou 1 1/2 cuill. à café
de cumin en poudre)
1 cuill. à soupe de graines de pavot
40 g d'amandes émondées
2 cuill. à café de garam masala
6 filaments de safran
4 gousses de cardamome
2 feuilles de laurier
2 clous de girofle
sel et poivre

- Ouvrez les gousses de cardamome, récupérez leurs graines noires. Chauffez une poêle sur feu vif, faites-y roussir pendant 20 secondes les graines de cumin et de cardamome, puis réservez-les. Épépinez et émincez les piments.
- Pelez et hachez les gousses d'ail ; pelez le gingembre et coupez-le en dés. Mettez ail et gingembre dans un mortier, ajoutez les piments, les clous de girofle et les graines torréfiées, écrasez le tout au pilon (vous pouvez aussi utiliser un mixeur). Ajoutez 1 cuillerée à café de garam masala et délayez avec le jus de citron vert.
- Détaillez la viande d'agneau en cubes, mettez-les dans une jatte. Nappez de la préparation précédente, mélangez bien pour enrober les morceaux de toutes parts et laissez mariner au moins 6 heures, en remuant de temps en temps.
- Pelez et hachez les oignons. Chauffez le ghee dans une sauteuse et faites-y rissoler les cubes de viande pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez les oignons hachés, laissez suer 8 minutes environ, puis mouillez avec 40 cl d'eau. Ajoutez le laurier, baissez le feu au minimum et couvrez partiellement. Laissez cuire 30 minutes environ.
- Pendant ce temps, faites infuser le safran dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède.
- Découvrez la sauteuse et laissez cuire à découvert encore quelques minutes s'il reste beaucoup de liquide de cuisson. Ajoutez le yaourt et le safran, salez et poivrez. Ajoutez les amandes et les graines de pavot, mélangez et laissez cuire à feu très doux encore 10 minutes.
- Saupoudrez le reste de garam masala avant de servir.





VALAYI & CO.



Le kheer crémeux contraste avec les amandes croquantes. Le parfum rafraîchissant et envoûtant de la cardamome imprègne tout le dessert : le parfum du bonheur !

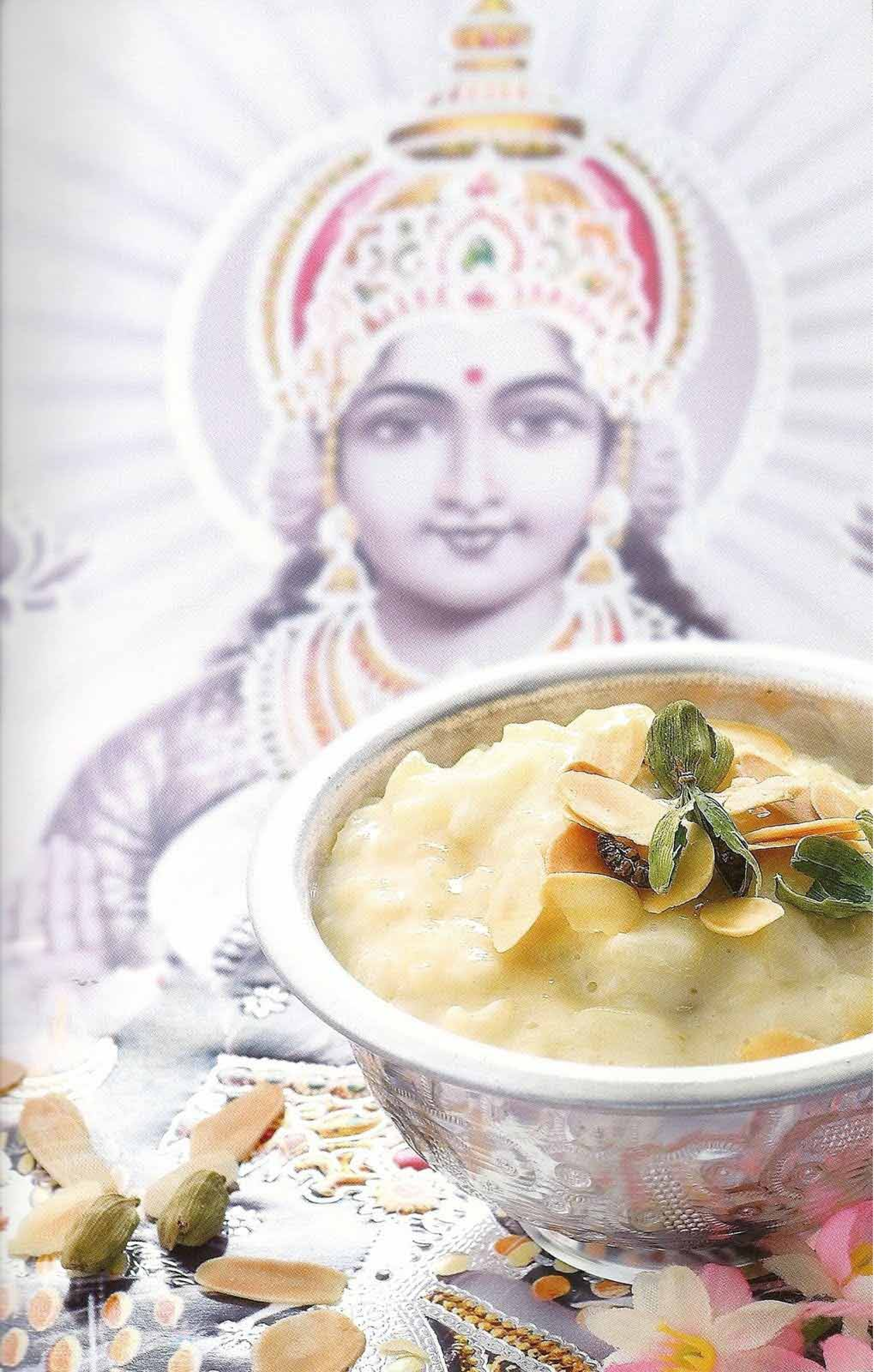
Riz au lait à la cardamome

kheer

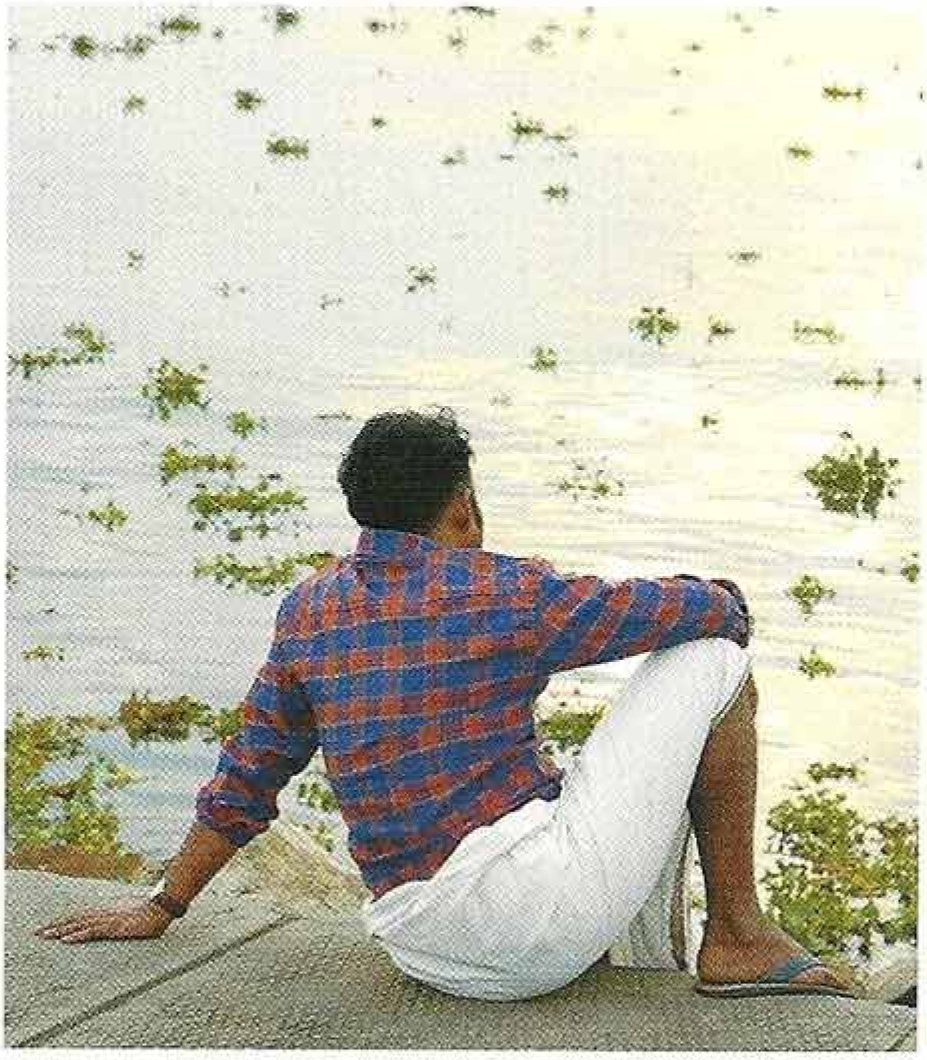
Préparation : 10 minutes Cuisson : 1 h 30 Pour 4 personnes

140 g de riz basmati
140 g de sucre en poudre
2 l de lait
60 g d'amandes effilées
16 gousses de cardamome
1 étoile de badiane (anis étoilé)

- Écrasez les gousses de cardamome, récupérez leurs graines noires, puis mettez-les dans un mortier. Pilez-les finement (à défaut, broyez-les sous un rouleau à pâtisserie).
- Versez le riz dans une passoire, rincez-le sous l'eau courante. Versez le lait dans une grande casserole, ajoutez le sucre en poudre, remuez pour dissoudre. Portez à petits frémissements. Versez le riz en pluie et mélangez immédiatement avec une cuillère en bois pour l'empêcher de s'amalgamer.
- Ajoutez la cardamome et la badiane, baissez le feu au minimum et couvrez. Laissez mijoter 1 h 30 environ : le riz au lait doit devenir très onctueux. Mélangez délicatement de temps en temps, avec une cuillère en bois, pour éviter que le fond n'attache et que la surface ne forme une peau.
- Faites revenir à sec les amandes effilées dans une poêle antiadhésive pendant 30 secondes.
- Versez le riz au lait dans de petites coupelles et parsemez d'amandes avant de servir.



Le petit parfum suave de la rose confère à ce lassi un parfum délicieux. Vous pouvez lui ajouter une petite pincée de sel qui contrastera délicieusement avec les saveurs sucrées de la mangue.



Lassi à la rose

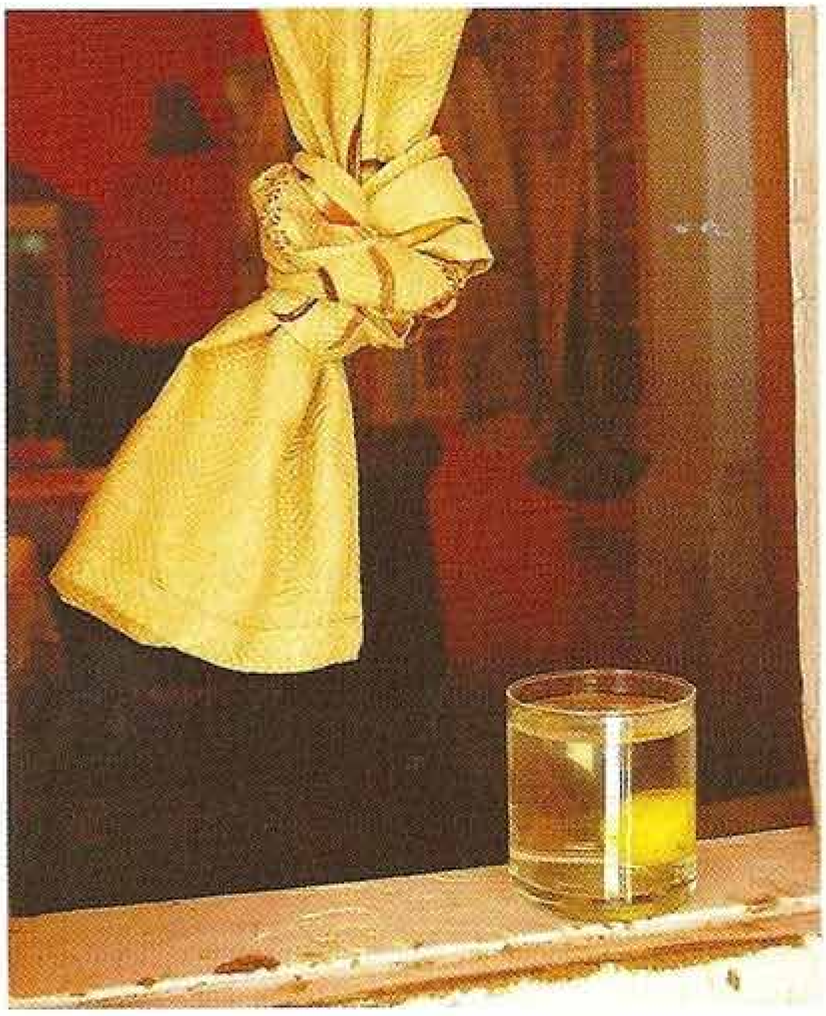
gulâb lassi

Préparation : 6 minutes Pour 4 personnes

50 cl de yaourt brassé
20 cl de lait froid
1 petite mangue pas trop mûre
2 cuill. à café de graines de cumin (facultatif)
2 cuill. à soupe d'eau de rose

- Pelez la mangue et détaillez sa chair en dés. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec le lait et le yaourt. Mixez au moins 2 minutes pour obtenir un mélange homogène et crémeux.
- Incorporez l'eau de rose et mixez encore 15 secondes.
- Faites chauffer une poêle sur feu moyen et faites-y griller à sec les graines de cumin pendant une vingtaine de secondes, pour exhaler leur parfum. Réservez-en un tiers et versez les autres dans le bol du mixeur. Mixez 5 secondes pour bien mélanger.
- Répartissez le lassi dans quatre grands verres bien froids et parsemez des graines de cumin réservées. Servez immédiatement.

C'est une sublime crème glacée, typiquement indienne, à servir avec des pistaches grillées à sec et légèrement caramélisées...



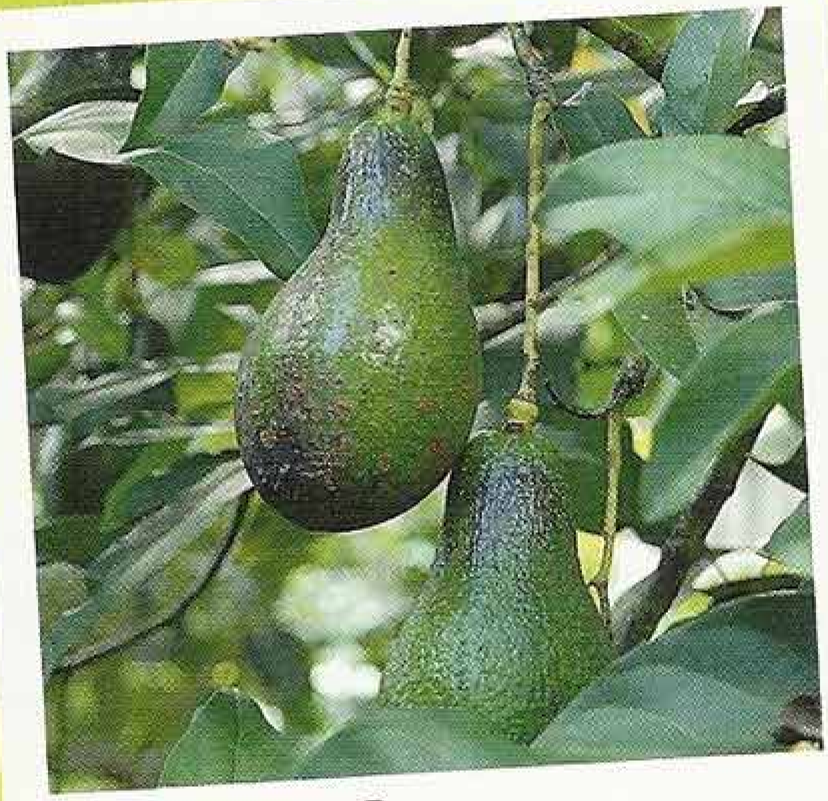
Kulfi aux pistaches

kulfi

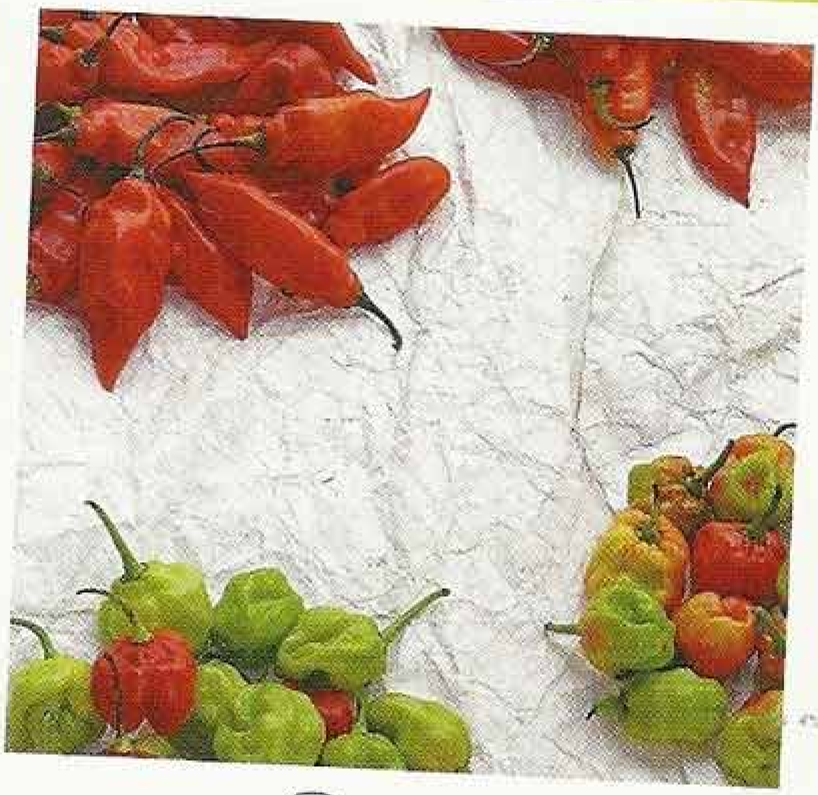
Préparation : 10 minutes Cuisson : 1 heure Turbinage : 40 minutes Pour 4 personnes

1 l de lait entier
200 g de lait concentré sucré
70 g de pistaches décortiquées non salées
5 gousses de cardamome

- Ouvrez les gousses de cardamome et récupérez leurs graines. Écrasez-les au pilon dans un mortier ou sous un rouleau à pâtisserie. Concassez grossièrement les pistaches.
- Versez le lait et le lait concentré sucré dans une casserole, ajoutez les graines de cardamome écrasées et portez à petits frémissements. Baissez le feu au minimum et laissez réduire pendant 1 heure environ, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois pour empêcher la formation d'une peau à la surface.
- Coupez le feu, incorporez les pistaches et laissez refroidir, en mélangeant de temps en temps.
- Versez dans une sorbetière la préparation refroidie et turbinez pendant 40 minutes. (À défaut, mettez dans une jatte, entreposez au congélateur et grattez toutes les 15 minutes avec une fourchette pour briser les cristaux de glace.)
- Remplissez des moules (coniques, idéalement) de cette glace et conservez-la au congélateur. Démoulez 5 minutes avant de servir.



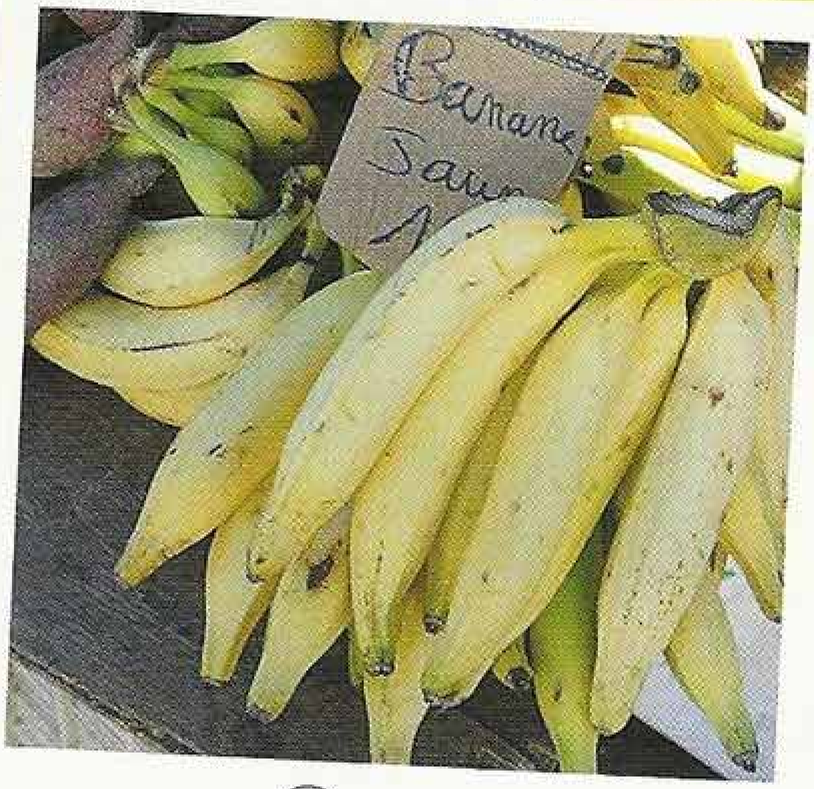
Avocat



Piments

Introduit aux Antilles par les Espagnols dès le XVIIe siècle, l'avocat tient aujourd'hui une grande place dans la cuisine créole. L'avocat des Antilles a une peau lisse et brillante, vert clair ou vert foncé, la couleur étant sans rapport avec la maturité. Beaucoup plus gros que les avocats importés en métropole, puisqu'il peut atteindre le kilo, il est aussi moins gras. Le féroce d'avocat – mélange de morue, de farine de manioc, d'avocat et de piment – est la recette la plus célèbre, mais on prépare l'avocat indifféremment en entrée ou en légume, voire en dessert comme au Brésil.

***Habanero*, le piment des Antilles qui ressemble à un petit poivron, est réputé être le plus fort du monde.** Ne l'appelle-t-on pas « piment sept marmites », parce qu'il peut parfumer successivement sept courts-bouillons ? Il faut donc utiliser cet aromate avec beaucoup de précautions, en retirant ses graines ou encore en le faisant infuser entier dans une soupe ou un ragoût, surtout sans le percer, et en le servant à part pour les amateurs. D'une manière générale, les piments verts sont moins brûlants que les rouges, et on peut atténuer la force du piment sans perdre son parfum en le faisant mariner dans du vinaigre.



Banane

Vanille

Aux Antilles, il existe deux familles de banane : les bananes-fruits et les bananes-légumes, chaque famille possédant de nombreuses variétés, des plus petites (figue-dessert, fressinette) aux plus grosses (banane plantain). En métropole, on connaît essentiellement les bananes-fruits importées de la Martinique et de la Guadeloupe, mais sur place, la banane est aussi un légume préparé en gratin, en purée, en chips. On utilise alors la banane plantain, que l'on cuit à l'eau salée dans sa peau, et la banane « ti-nain », qui n'est autre que la banane-fruit consommée verte.

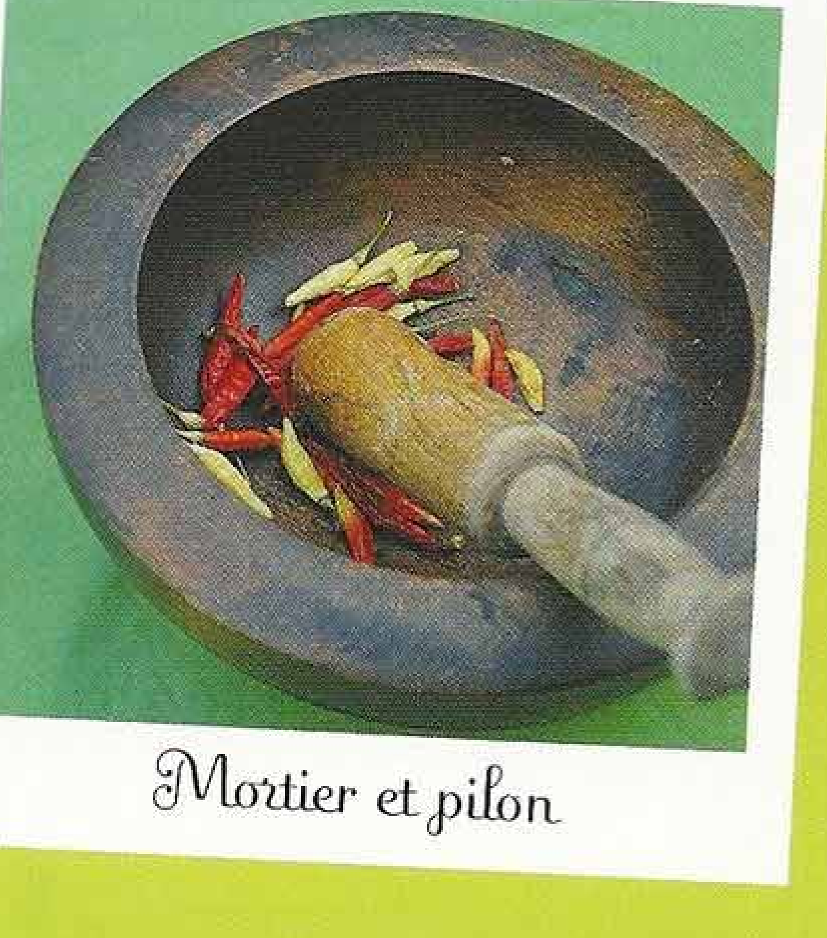
Cette épice – l'une des plus chères du monde – est largement cultivée en Guadeloupe. Les gousses de vanille doivent être d'une belle couleur brun foncé, brillantes, souples et gonflées. De petits cristaux blancs de vanilline en surface sont signe de grande qualité. Aux Antilles, on trouve aussi le vanillon, aux gousses plus larges et plus courtes, extraordinairement parfumé. Son faible rendement et sa croissance irrégulière en ont fait abandonner la culture partout, sauf en Guadeloupe. Les gousses de vanille se conservent plusieurs années dans un bocal bien fermé.

Rhum

Le rhum des Antilles, ou « rhum agricole », est issu de la distillation du jus de canne à sucre fermenté, au contraire des rhums anglais et espagnols qui sont distillés à partir de la mélasse. Au sortir de l'alambic, le rhum, qui titre 70°, est coupé d'eau pour atteindre 45° à 60° : c'est le rhum blanc, ingrédient de base du traditionnel ti-punch antillais. Aromatisé avec des épices (vanille, cannelle, bois-bandé, etc.), il devient rhum arrangé ; avec du sucre et des écorces d'orange macérées, c'est le *schrubb* que l'on boit traditionnellement à Noël. Vieilli dans des tonneaux de bourbon ou de cognac, c'est le rhum brun que l'on boit en digestif.

La cuisine antillaise

Pas de cuisine antillaise sans épices, pas d'épices de qualité sans un mortier et un pilon. Les épices doivent en effet être achetées entières et écrasées au fur et à mesure des besoins, de manière à ne pas s'éventer. Pour broyer les épices, et même les herbes, rien de mieux que le mortier et le pilon, beaucoup plus efficaces que tous les mixeurs puisqu'ils ne chauffent pas les épices et ne les réduisent pas en poudre. Poivre, cannelle, bois d'Inde ou clous de girofle sont alors incomparables.



Mortier et pilon

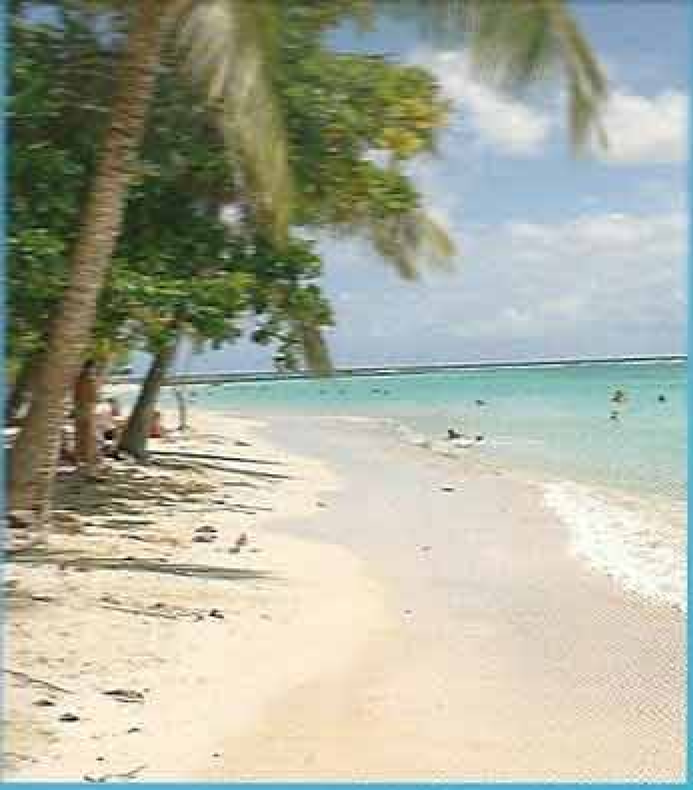
En métropole, on appelle ce légume un potiron ! Même s'il est parfois un peu difficile à peler, le giraumon est délicieux en velouté.

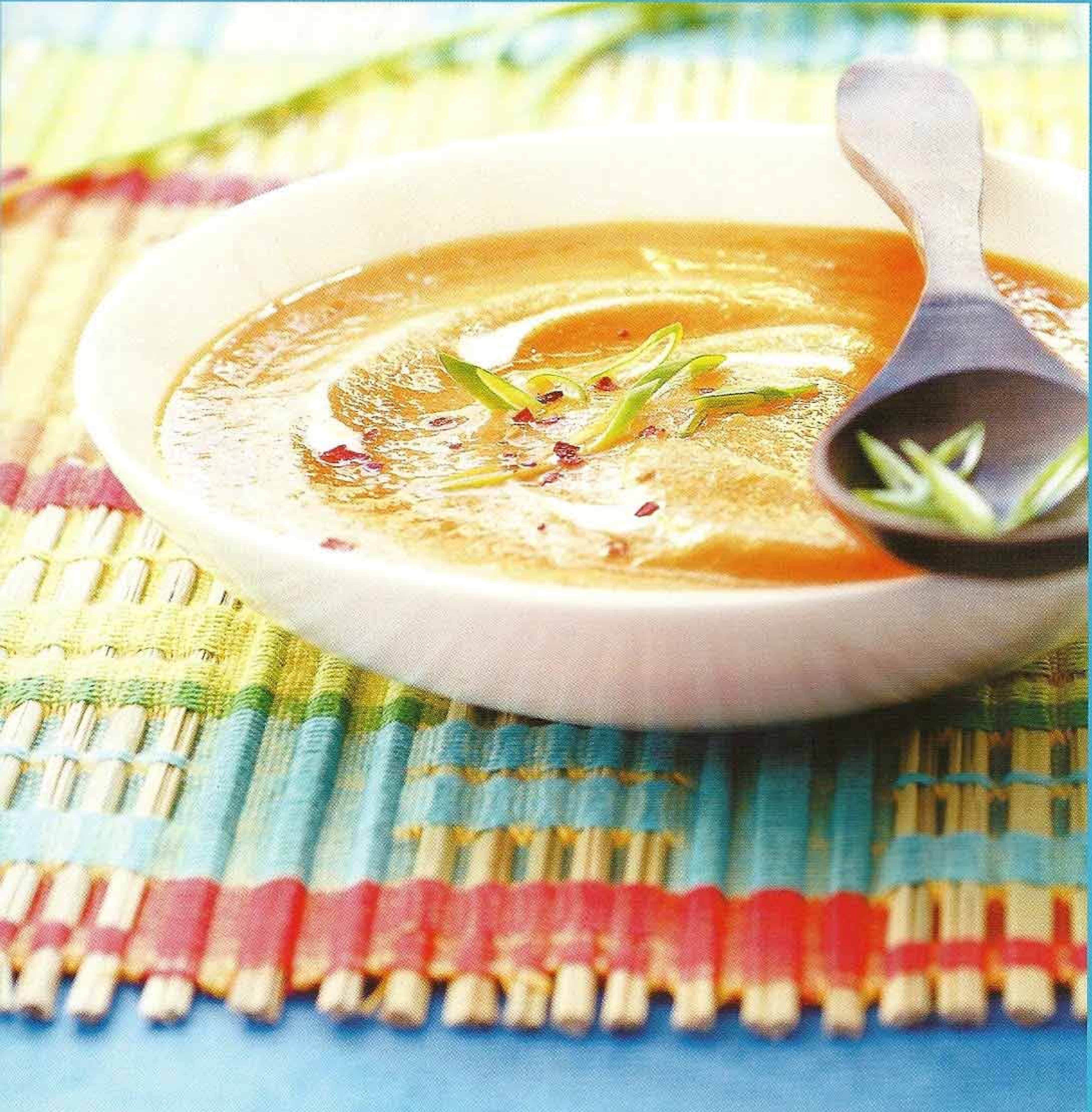
Velouté de giraumon

Préparation : 20 minutes Cuisson : 35 minutes Pour 6 personnes

1 giraumon (potiron) de 1 kg environ
50 g de beurre
75 cl de lait
2 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
sel et poivre du moulin

- Retirez l'écorce du giraumon. Supprimez toutes les graines et les fibres blanches du cœur et taillez la chair en cubes.
- Dans un petit faitout, faites fondre les cubes de giraumon une dizaine de minutes à feu doux avec le beurre, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Versez le lait, salez, poivrez et amenez doucement à ébullition. Couvrez et faites cuire 30 minutes à petits frémissements.
- Passez le contenu du faitout au mixeur jusqu'à l'obtention d'une crème fluide et onctueuse. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
- Ajoutez la crème, fouettez un peu et versez dans une soupière bien chaude.





Vous pourrez servir ces acras avec un verre de ti-punch en apéritif. N'hésitez pas à préparer un grand saladier de pâte et à les faire cuire au fur et à mesure pour les servir bien chauds.

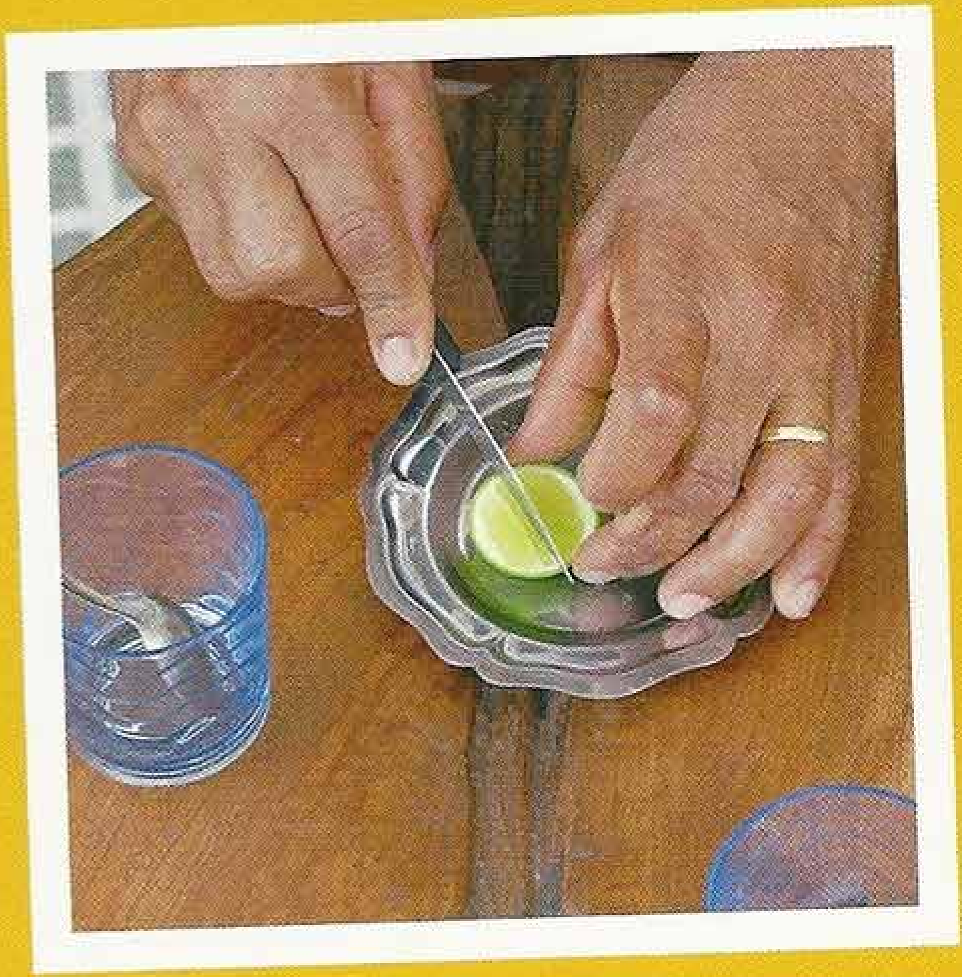
Acras de morue

Dessalage : 24 heures Préparation : 30 minutes Repos : 4 heures Cuisson : 3-4 minutes

Pour 8 personnes

600 g de morue
1 gousse d'ail
2 cives (ou 2 oignons nouveaux)
1 petit piment vert
200 g de farine
40 cl de lait
piment de Cayenne
1 l d'huile de friture
sel

- Placez la morue dans une passoire posée sur un saladier rempli d'eau froide, côté peau vers le haut . Laissez-la tremper 24 heures en renouvelant l'eau plusieurs fois. Égouttez-la.
- Mettez la morue dans une casserole, couvrez-la d'eau froide et amenez à ébullition à feu doux. Faites cuire à petits frémissements, 8 à 10 minutes selon l'épaisseur du morceau. Égouttez-la à nouveau. Retirez la peau et les arêtes.
- Émiettez la morue à la main, puis écrasez-la finement à la fourchette. Hachez très finement les cives et l'ail pelés avec le piment.
- Mélangez la farine, un peu de sel, un peu de piment de Cayenne et le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez la morue et le hachis au piment, mélangez énergiquement. Laissez reposer 4 heures au réfrigérateur.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Moulez des boules de pâte entre deux petites cuillères et faites-les glisser dans l'huile. Laissez cuire 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que les acras soient bien dorés. Sortez-les avec une écumoire et posez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez chaud.



Cette recette est encore meilleure avec des fruits bien mûrs et de la chair de crabe fraîche.

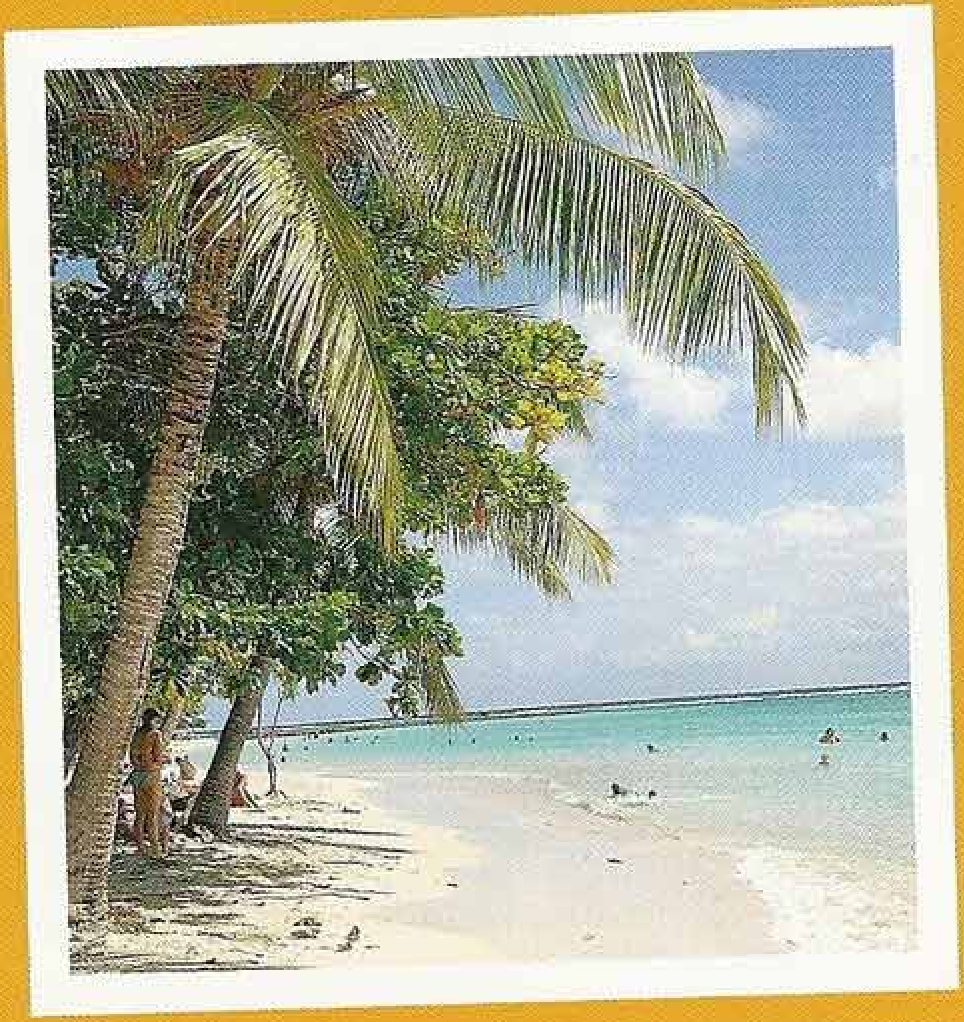
Avocats au crabe

Préparation : 20 minutes Pour 2 personnes

1 gros avocat
200 g de chair de crabe
(fraîche, en conserve ou surgelée)
le jus de 1 citron vert

Pour la sauce
le jus de 1 citron vert
1 cive (ou 1 oignon nouveau)
1 petit morceau de piment
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre du moulin

- Épluchez la cive. Hachez-la aussi finement que possible avec le piment.
- Préparez la sauce dans un petit saladier : diluez un peu de sel dans le jus de citron, puis ajoutez l'huile en fouettant vivement à la fourchette pour émulsionner l'ensemble. Ajoutez la cive et le piment, poivrez légèrement et mélangez.
- Coupez l'avocat en deux dans la longueur. Séparez les deux moitiés et retirez le noyau. Prélevez la pulpe à la cuillère, en en laissant une très fine épaisseur sur la peau ; citronnez l'intérieur des deux moitiés vides pour ne pas qu'il noircisse. Coupez la pulpe en dés, arrosez-la aussitôt de jus de citron et mettez-la dans la sauce.
- Émiettez la chair de crabe à la fourchette ou avec les doigts, en retirant tous les petits cartilages qui subsistent. Mettez-la au fur et à mesure dans le saladier avec l'avocat, puis remuez bien.
- Répartissez le mélange dans les moitiés d'avocat, couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Traditionnellement, les pêcheurs fabriquaient des nasses en bambou. Les jeunes étaient chargés de préparer la chair de noix de coco ou les oranges dont les ouassous raffolent. Ces appâts étaient placés dans les paniers et les pièges étaient posés dans la rivière.

Bisque de ouassous

Préparation : 40 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 4 personnes

1,5 kg de ouassous (ou d'écrevisses)
2 petites carottes
1 gros oignon
40 g de beurre
1 petit piment (selon le goût)
1 bouquet garni
8 cl de rhum brun
1 l de fumet de poisson (frais ou préparé avec du concentré)
25 cl de vin blanc sec
2 cuill. à café de concentré de tomate
10 cl de crème fraîche
sel et poivre

- Épluchez les carottes et l'oignon et taillez-les en petits dés. Faites-les revenir une dizaine de minutes avec le beurre dans un faitout sur feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Mettez les ouassous dans le faitout, ajoutez le bouquet garni, puis augmentez le feu. Laissez cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les carapaces soient bien rouges.
- Faites chauffer le rhum dans une petite casserole, versez-le sur les ouassous, approchez une allumette et flambez.
- Versez le fumet de poisson et le vin blanc, ajoutez le concentré de tomate et le piment, salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes à petits frémissements.
- Sortez les ouassous du faitout à l'aide d'une écumoire, décortiquez-les et réservez la chair.
- Remettez les têtes et les carapaces dans le faitout, puis écrasez-les au pilon ou passez le tout au mixeur. Transvasez le contenu du faitout dans une casserole en le filtrant à travers une passoire fine, ajoutez la crème et mélangez bien. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
- Remettez la chair des queues quelques instants dans la bisque pour les réchauffer et servez très chaud.

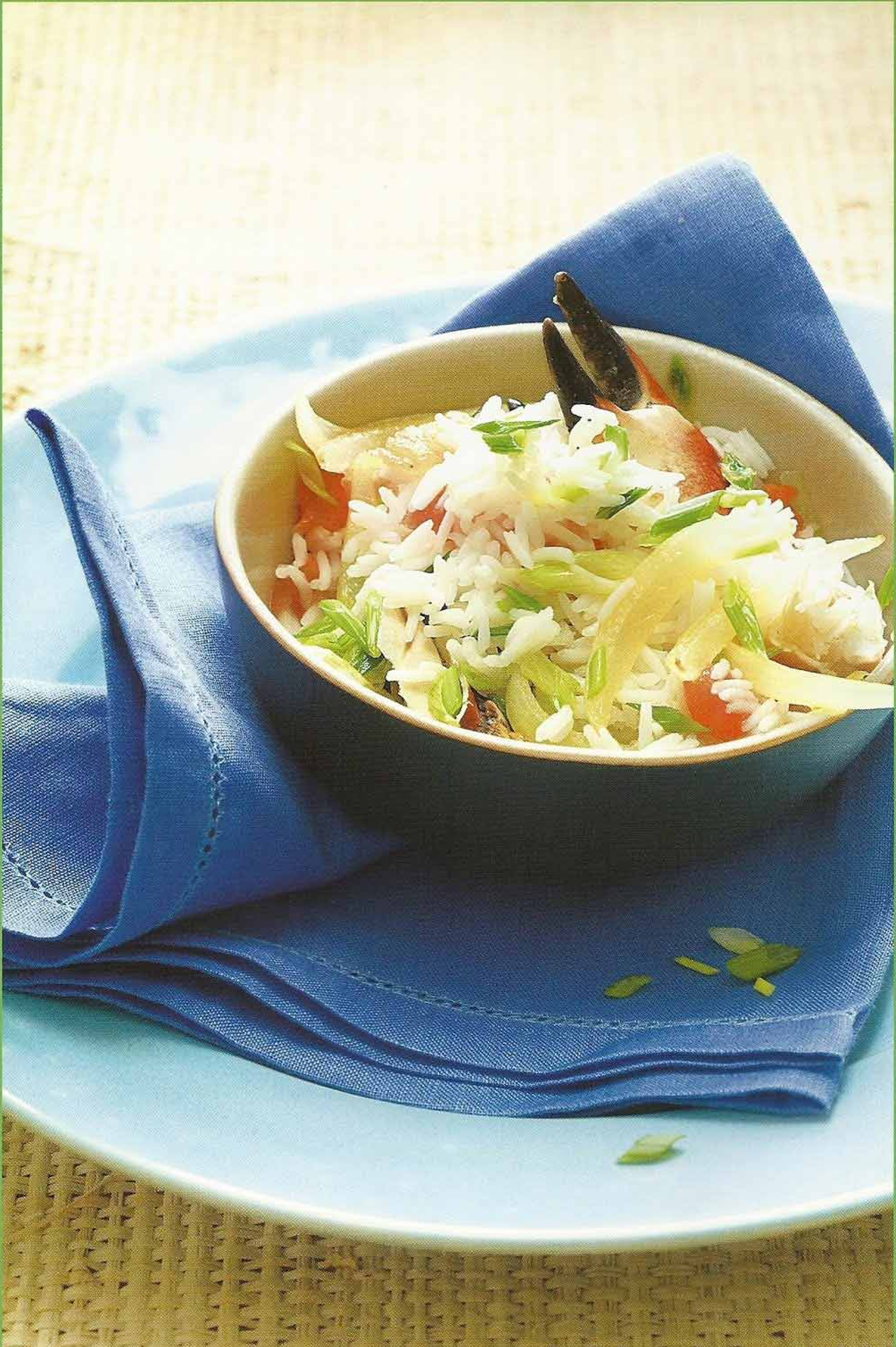
À Pâques, c'est la fête du crabe : le samedi Gloria, on le mange en sauce et le dimanche de Pâques, on prépare le matété.

Matété de crabe

Préparation : 20 minutes Marinade : 4 heures Cuisson : 30-35 minutes Pour 8 personnes

4 petits tourteaux
400 g de riz
le jus de 2 citrons verts
4 tomates bien mûres
2 oignons
4 cives (ou 4 oignons nouveaux)
2 gousses d'ail
1/2 petit piment
1/2 cuill. à café de piment de la Jamaïque
1 bouquet garni
3 cuill. à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre du moulin

- Brossez vivement les crabes sous l'eau courante. Détachez les pinces et brisez-les légèrement, sans les écraser. Retirez les languettes sous la carapace, puis coupez chaque crabe en quatre. Avec une cuillère, récupérez la partie crémeuse à l'intérieur (le corail).
- Mettez les morceaux de crabe dans un plat creux, arrosez-les du jus de citron, ajoutez le piment finement haché, salez, poivrez et laissez macérer au moins 4 heures au frais.
- Rincez le riz à l'eau courante dans une passoire. Laissez-le égoutter. Ébouillantez les tomates pendant 15 secondes, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Épluchez et hachez finement les cives, l'ail et les oignons. Faites revenir les oignons et les cives à feu doux avec l'huile dans une cocotte, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
- Ajoutez les morceaux de crabe et leur marinade, le corail, l'ail, le bouquet garni, le piment de la Jamaïque, salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes à feu plus vif, en remuant souvent.
- Ajoutez le riz et les tomates, recouvrez juste d'eau. Faites cuire 20 à 25 minutes, en remuant de temps en temps et en rajoutant un peu d'eau si nécessaire : en fin de cuisson, le riz doit être tendre et avoir absorbé tout le liquide.



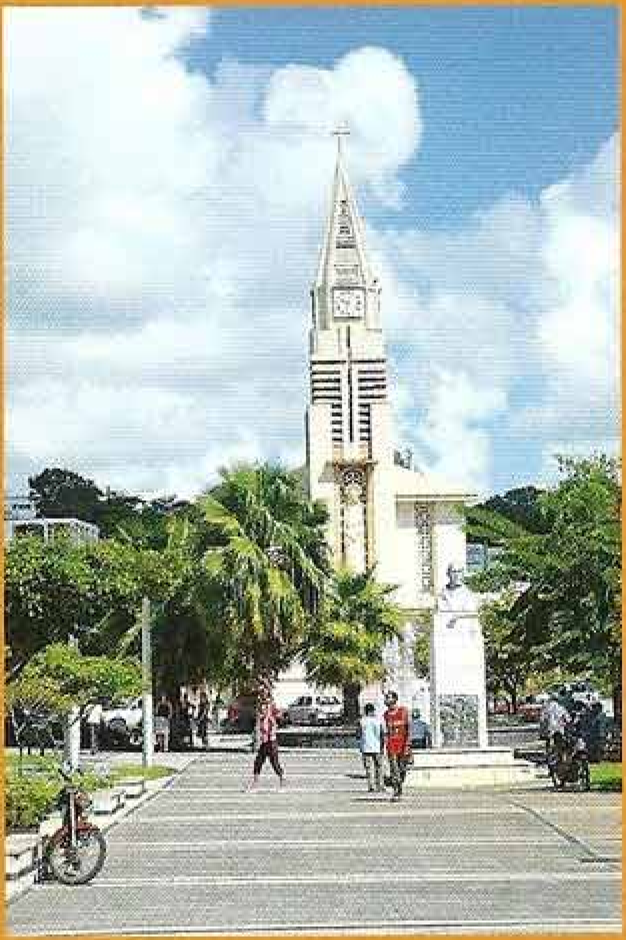
Ce sont les touristes, de plus en plus nombreux aux Antilles, qui ont fait augmenter le prix de la langouste. Jadis, les pêcheurs les distribuaient gratuitement en triant leur poisson, car ils n'arrivaient pas à les vendre !

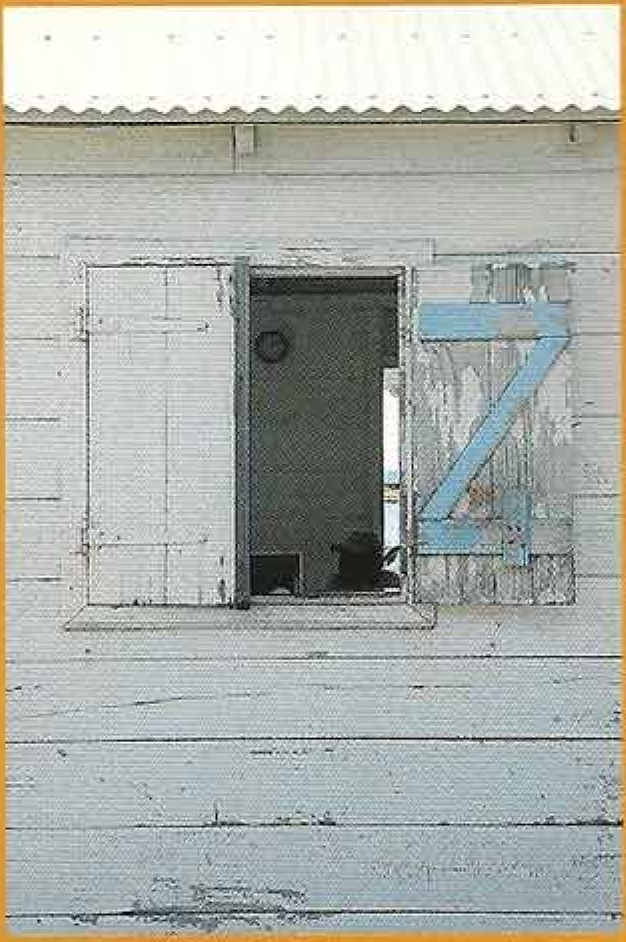
Langouste farcie à l'antillaise

Préparation : 40 minutes Cuisson : 20-25 minutes Pour 2 personnes

1 langouste de 800 g environ
le jus de 1 citron vert
2 cives (ou 2 oignons nouveaux)
1 petit morceau de piment
10 g de beurre
1 cuill. à soupe de curry
6 cuill. à soupe de crème fraîche
3 cuill. à soupe de lait de coco
sel et poivre

- Faites cuire la langouste 15 à 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée, additionnée du jus de citron vert et du piment. Égouttez-la et laissez-la tiédir un petit peu.
- Pelez et hachez finement les cives. Faites-les fondre doucement avec le beurre dans une petite casserole, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Saupoudrez le curry, versez le lait de coco et la crème fraîche, puis mélangez. Salez, poivrez et laissez épaissir cette sauce quelques minutes à feu doux.
- Coupez la langouste en deux dans la longueur, puis retirez l'intestin et la poche à gravier de la carapace. Sortez la chair de la queue et coupez-la en médaillons. Récupérez la chair à l'intérieur de la carapace et taillez-la en petits dés.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Posez les deux moitiés de langouste dans un plat à gratin, remettez la chair dans la carapace et nappez-la de sauce. Passez 5 minutes dans le four bien chaud et servez aussitôt.



POISSONNE


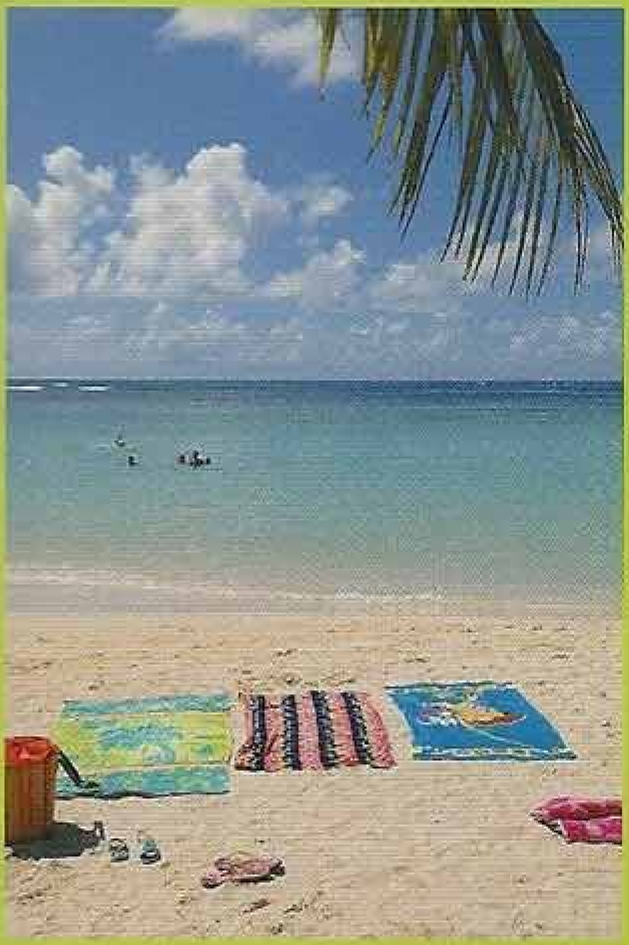
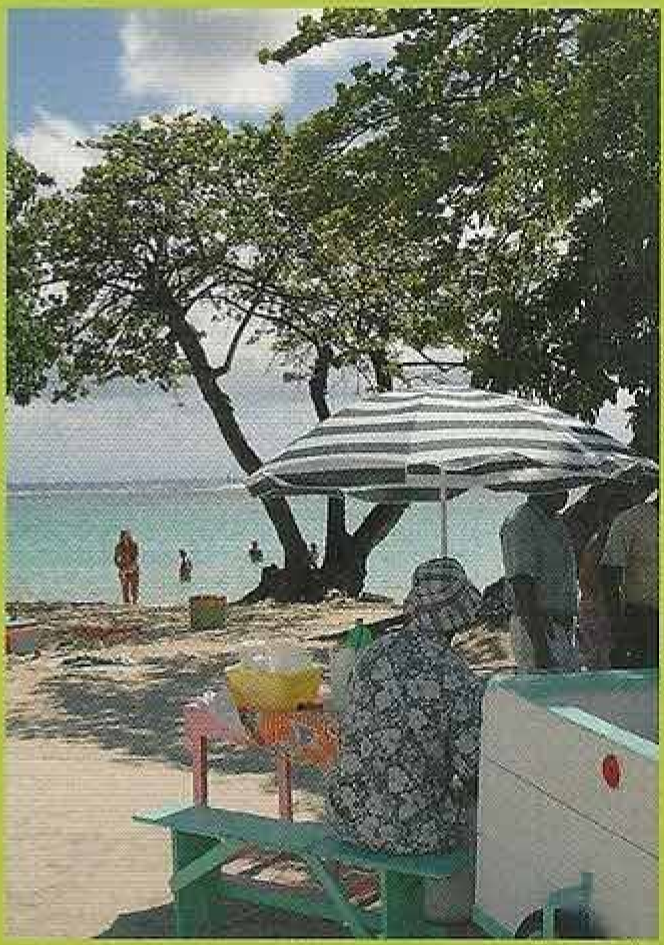
Si vous n'avez pas beaucoup de palourdes, préparez-les farcies pour que tout le monde puisse y goûter.

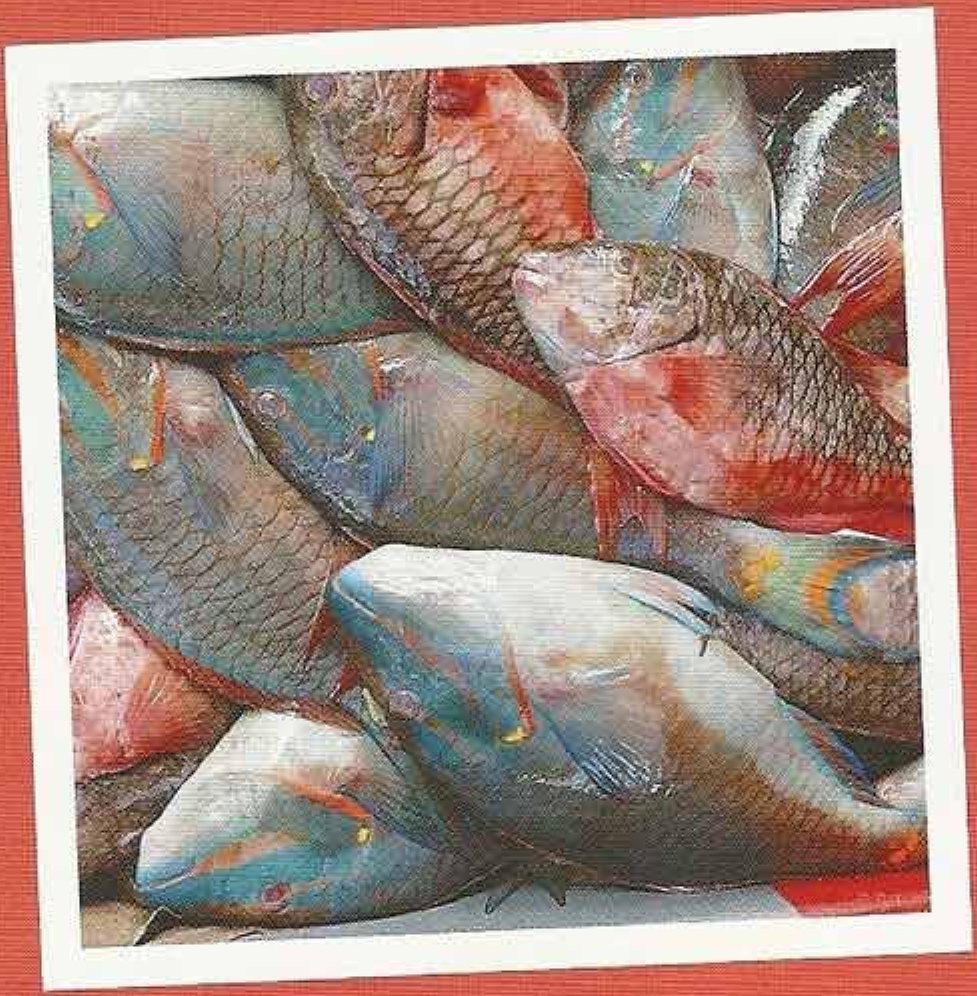
Palourdes farcies à l'antillaise

Préparation : 30 minutes Cuisson : 8 minutes Pour 2 personnes (ou 4 en entrée)

24 belles palourdes
100 g de mie de pain rassis
30 cl de lait
60 g de beurre
le jus de 1 citron vert
2 cives
1 morceau de piment (selon le goût)
1 cuill. à soupe de persil finement ciselé
2 cuill. à soupe de chapelure fine
sel et poivre

- Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Faites tremper la mie de pain dans le lait.
- Brossez les praires sous un filet d'eau froide et lavez-les plusieurs fois à grande eau. Égouttez-les bien. Mettez-les dans un faitout placé à feu vif, couvrez-les et faites-les ouvrir en secouant souvent le récipient. Au fur et à mesure qu'elles s'entrouvrent, transférez-les dans une passoire à l'aide d'une écumoire et laissez-les refroidir. Décoquillez-les et réservez la moitié des coquilles. Hachez la chair des palourdes au couteau et réservez.
- Pelez et hachez très finement les cives. Émincez le piment aussi finement que possible. Égouttez la mie de pain et pressez-la fortement entre vos doigts pour en extraire tout le lait.
- Dans un saladier, réunissez la chair des palourdes, la mie de pain, 50 g de beurre ramolli, les cives, le jus de citron, le piment et le persil. Salez et poivrez légèrement, puis malaxez l'ensemble jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et recouvrez un plat à four de gros sel ou de papier d'aluminium froissé. Calez-y les demi-coquilles, remplissez-les de farce et parsemez la surface de chapelure. Répartissez dessus le reste du beurre coupé en petits morceaux et passez au four pendant 8 minutes. Servez aussitôt.



Les poissons sont accommodés à la tomate. On les frit d'abord légèrement pour rendre la peau croustillante, puis on termine la cuisson dans la sauce, quelques minutes seulement.

Daube de poissons à la créole

Préparation : 30 minutes Marinade : 24 heures Cuisson : 25 minutes Pour 8 personnes

2 kg de poissons variés,
en darnes ou en filets épais
2 citrons
le jus de 4 citrons verts
1 petit piment
6 tomates
1 gros oignon
6 cives (ou 6 oignons nouveaux)
4 gousses d'ail
1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
6 cuill. à soupe de farine
10 cl d'huile de tournesol
sel et poivre du moulin

- Hachez très finement le piment. Coupez les citrons en deux.
- Rincez et séchez les morceaux de poisson. Frottez-les abondamment avec les demi-citrons, puis mettez-les dans un plat creux. Parsemez le piment haché, le piment de la Jamaïque, salez, poivrez, puis arrosez avec le jus de citron vert. Laissez mariner 24 heures au réfrigérateur.
- Épluchez et hachez très finement l'oignon, les cives et l'ail.
- Étalez la farine dans une assiette. Sortez les morceaux de poisson de la marinade, épongez-les soigneusement, puis passez-les dans la farine. Tapotez pour en faire tomber l'excédent et les enrober d'une couche fine et régulière. Conservez la marinade.
- Chauffez les trois quarts de l'huile dans une grande poêle. Faites-y frire les morceaux de poisson farinés, 2 minutes de chaque côté, puis posez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Réservez-les.
- Faites fondre les oignons et les cives hachés avec le reste de l'huile dans une sauteuse ou une cocotte, à feu doux. Quand ils sont bien tendres, ajoutez les tomates, l'ail et le bouquet garni, salez, poivrez et laissez mijoter doucement une dizaine de minutes, en remuant souvent, pour que cette sauce épaississe.
- Posez les morceaux de poisson frits sur la sauce, arrosez-les avec la marinade et laissez cuire 4 à 5 minutes à feu doux. Servez aussitôt.

Certains disent que c'est avec l'agneau que le colombo s'accorde le mieux, peut-être parce que la viande est encore meilleure longuement mijotée et que son parfum se fond alors parfaitement dans celui des épices. Il ne faut mettre les légumes qu'un peu avant la fin de la cuisson, pour qu'ils ne s'écrasent pas.

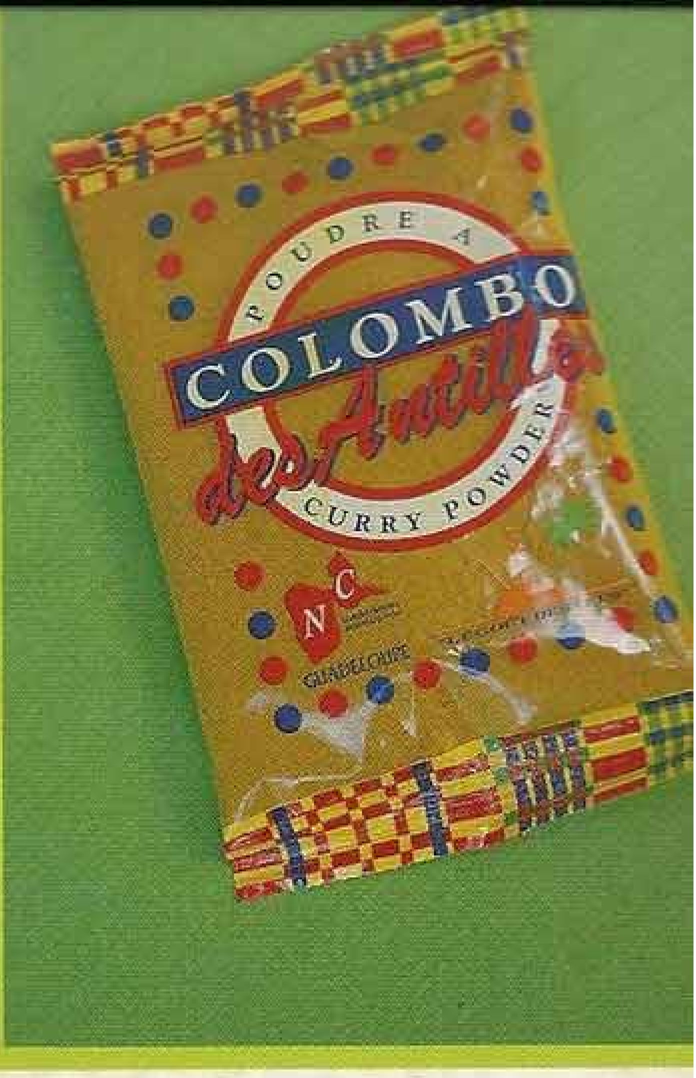
Colombo d'agneau

Préparation : 20 minutes Marinade : 30 minutes Cuisson : 1 h 25 Pour 6 à 8 personnes

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée
1 poivron rouge
1 aubergine
2 courgettes
1 mangue verte
2 oignons
3 gousses d'ail
1 bouquet garni
le jus de 1 citron vert
1 morceau de piment (selon le goût)
4 cuill. à soupe de poudre de colombo
10 cl d'huile
sel et poivre du moulin

- Hachez très finement le piment. Coupez la viande en morceaux, mettez-la dans un plat creux et faites-la mariner pendant 30 minutes avec la moitié de l'huile, 1 cuillerée à soupe de poudre de colombo, du sel, du poivre et le piment.
- Épluchez et émincez les oignons. Pelez l'aubergine et coupez-la en cubes. Supprimez les extrémités des courgettes et taillez-les en rondelles épaisses. Épluchez la mangue et coupez la chair en cubes. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Retirez le pédoncule et les graines du poivron, taillez la chair en petits dés.
- Faites revenir les morceaux d'agneau à feu vif, dans une cocotte, avec le reste d'huile, en les retournant plusieurs fois pour les dorer de tous côtés. Baissez le feu, répartissez l'oignon tout autour et laissez mijoter doucement une dizaine de minutes.
- Saupoudrez du reste de la poudre de colombo, versez 30 cl d'eau, ajoutez le bouquet garni, l'ail et le poivron. Salez et poivrez, puis couvrez et laissez cuire 45 minutes à feu très doux.
- Ajoutez les courgettes, l'aubergine et la mangue verte ; poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes.
- En fin de cuisson, ajoutez le jus de citron. Remuez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Servez très chaud.

PRO PATRIA


POUDRE A
COLOMBO
des Antilles
CURRY POWDER
GUADELOUPE

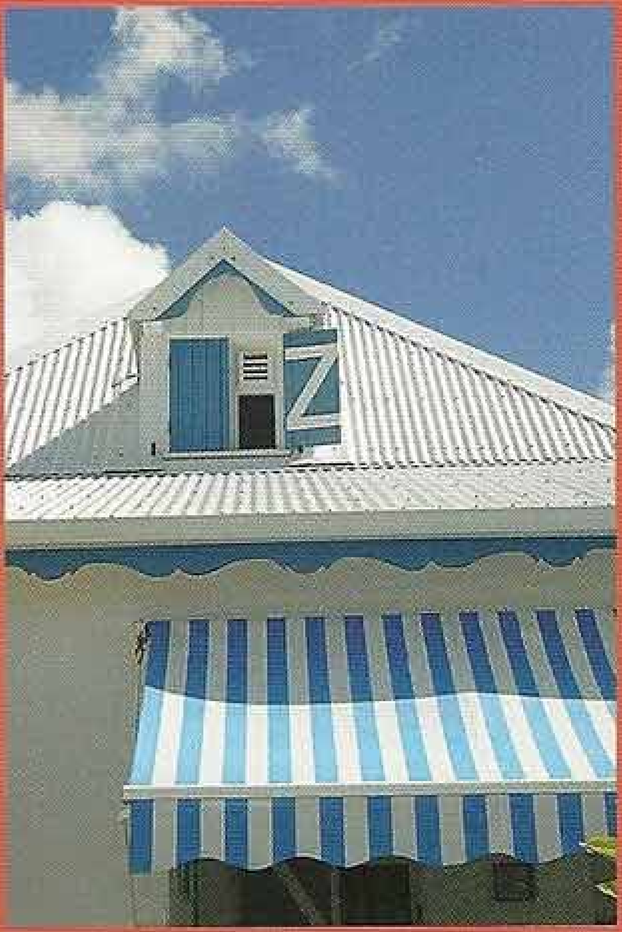
Les cristophines, également appelées chayotes, peuvent être mangées crues, en salade, quand elles ne sont pas trop mûres. Sinon, on les cuit. Vous pouvez alors ajouter des lardons, car leur chair est relativement fade.

Cristophines sautées aux lardons

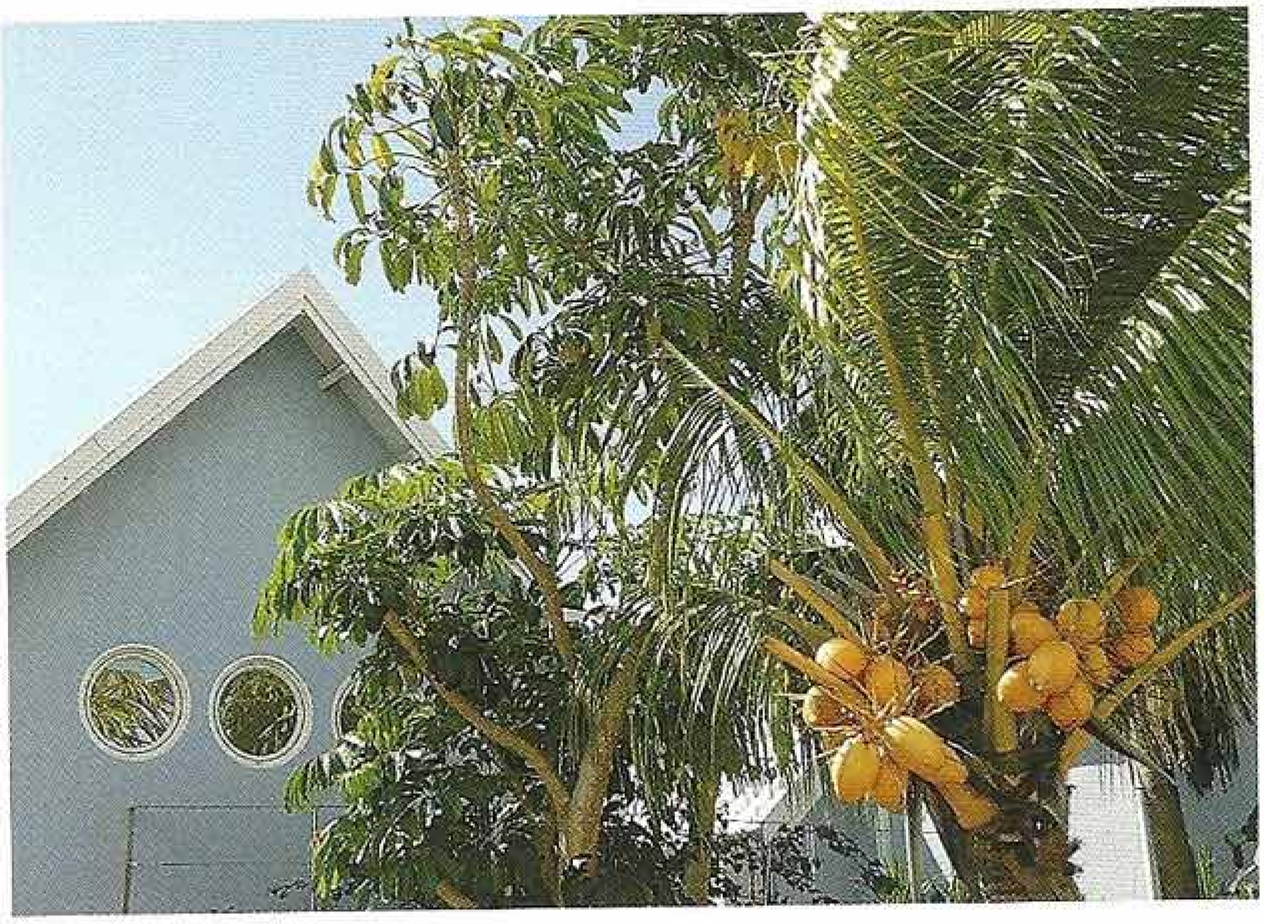
Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 6 personnes

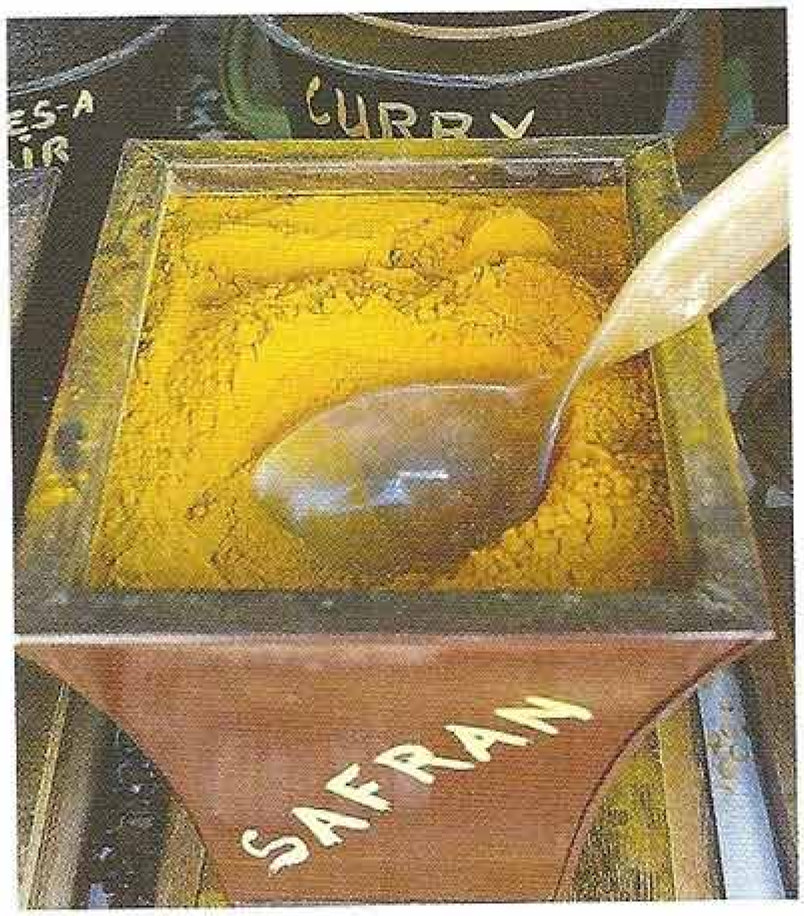
1,5 kg de cristophines
300 g de poitrine de porc demi-sel
40 g de beurre
1 cuill. à soupe d'huile
1 oignon
3 gousses d'ail
1 bouquet garni
(persil, thym et laurier)
1 cuill. à soupe de persil plat ciselé
sel et poivre du moulin

- Pelez les cristophines, coupez-les en deux dans la longueur, retirez le cœur et les graines. Taillez la chair en cubes.
- Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail.
- Découennez le morceau de poitrine et coupez-le en petits lardons.
- Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse. Faites-y fondre doucement l'oignon pendant 5 minutes.
- Augmentez le feu, ajoutez les lardons et les cubes de cristophine ; faites-les revenir 5 minutes à feu vif, en remuant souvent pour qu'ils soient bien dorés.
- Ajoutez l'ail et le bouquet garni, salez et poivrez, puis laissez cuire une quinzaine de minutes à feu plus doux, en remuant plusieurs fois.
- Servez très chaud, en parsemant de persil ciselé.



Ce sont les Indiens qui ont fait découvrir le curry aux Antillais. Il existe une grande variété de ce mélange d'épices. Pour ce plat, vous pouvez le choisir assez doux. Le lait de coco donne toute son onctuosité à la sauce, sans que son goût domine.



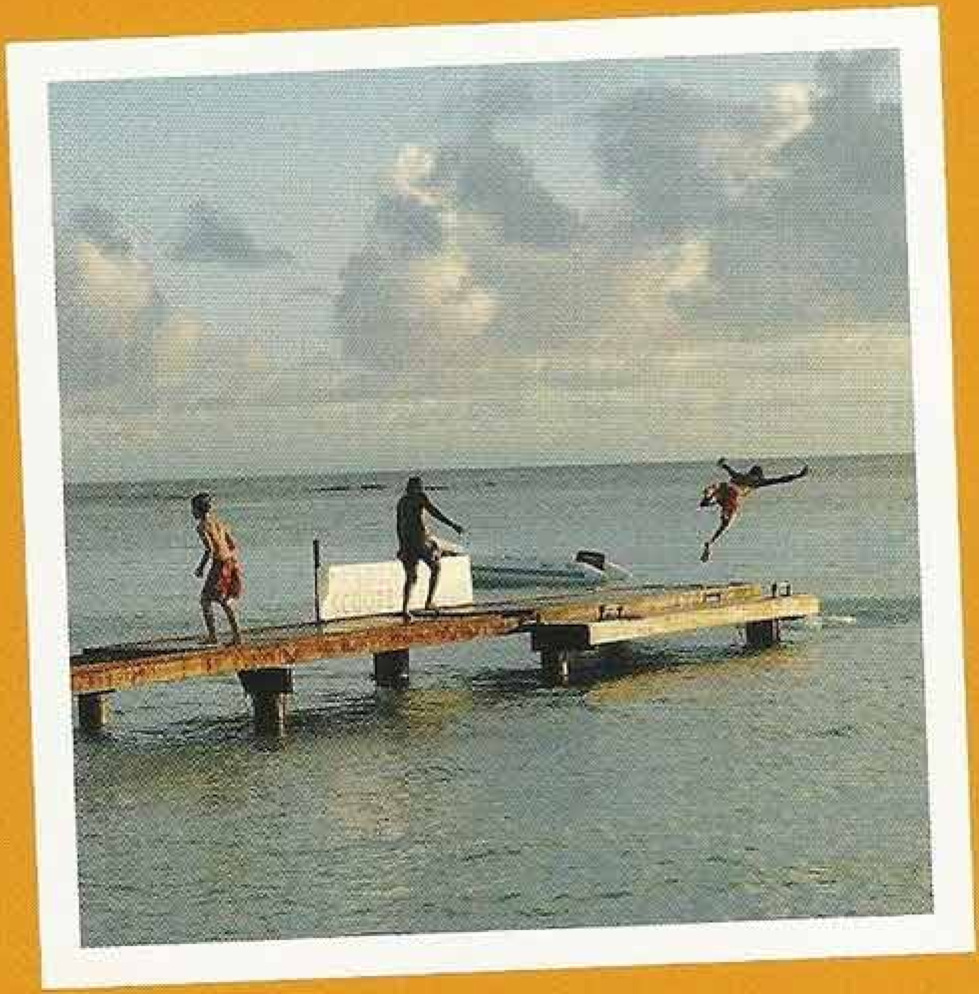


Poulet au curry et au coco

Préparation : 20 minutes Marinade : 2 heures Cuisson : 50 minutes Pour 6 personnes

1 poulet de 1,6 à 1,8 kg
2 gousses d'ail
1 petit piment
le jus de 3 citrons verts
3 tomates
1 gros oignon
5 cives (ou 5 oignons nouveaux)
35 cl de lait de coco
2 doses de safran
2 cuill. à soupe de curry
1 bouquet garni (thym, persil, laurier)
3 cuill. à soupe de noix de coco râpée pour servir
sel et poivre du moulin

- Épluchez et écrasez les gousses d'ail. Coupez le poulet en morceaux. Retirez la peau en tirant simplement dessus, puis incisez la chair en surface.
- Mettez les morceaux de poulet dans un plat creux avec l'ail et le piment émincé. Délayez le curry et le safran dans le jus de citron, versez ce mélange sur la viande et laissez macérer 2 heures au réfrigérateur.
- Ébouillantez rapidement les tomates, pelez-les, puis retirez les graines et coupez la chair en dés. Pelez et hachez finement l'oignon et les cives.
- Faites revenir les cives et l'oignon haché à feu très doux avec l'huile dans une cocotte, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Augmentez un peu le feu, ajoutez les morceaux de poulet et faites-les revenir une dizaine de minutes en remuant souvent pour qu'ils soient dorés de tous côtés. Salez et poivrez.
- Versez la marinade et le lait de coco dans la cocotte, ajoutez les tomates et le bouquet garni, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire 30 minutes environ à feu doux.
- Retirez le bouquet garni, versez dans un plat bien chaud et servez parsemé de noix de coco.



Ce gâteau unique, fourré à la noix de coco, est une spécialité des Saintes. Dans ces îles si belles, on dit que les femmes des pêcheurs en confectionnaient autrefois de petits qu'elles glissaient dans la poche de leur mari lorsqu'il partait en mer, pour qu'il revienne plus amoureux encore.

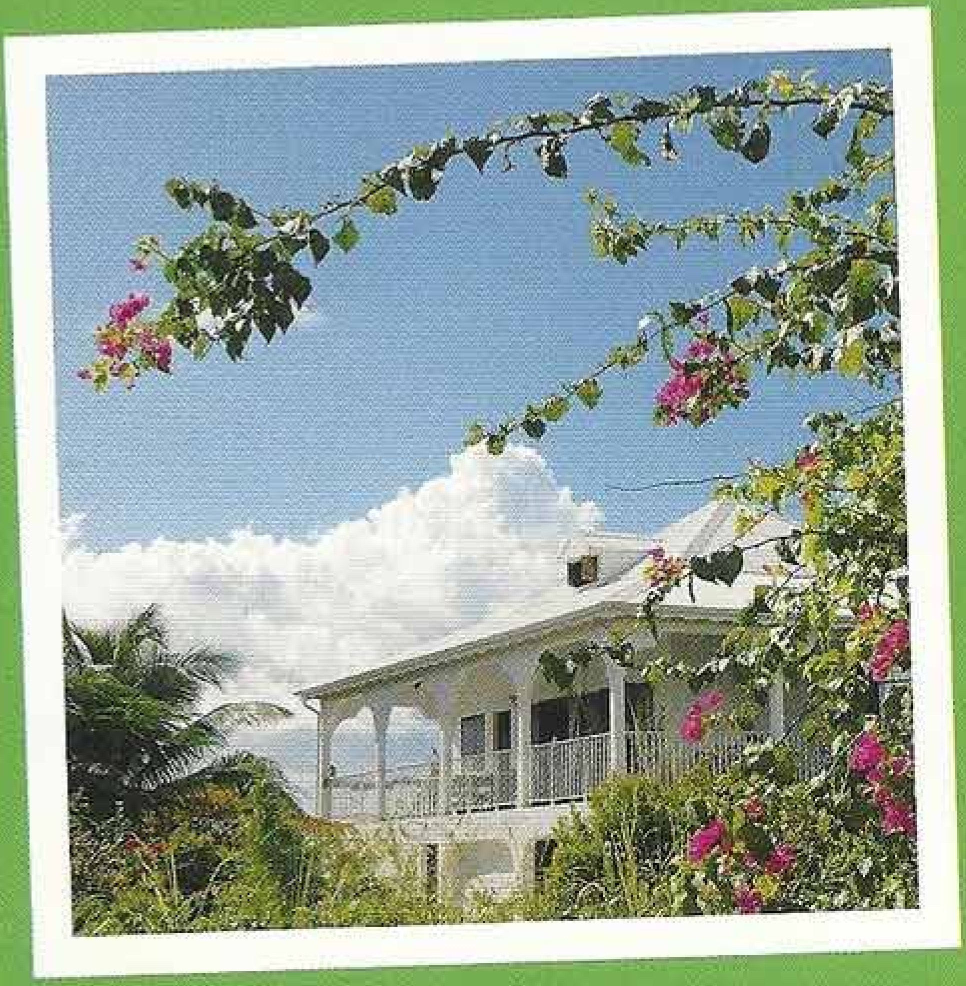
Tourment d'amour

Préparation : 45 minutes Repos : 30 minutes Cuisson : 45-50 minutes Pour 8 personnes

300 g de pâte sablée
600 g de crème pâtissière
300 g de confiture de noix de coco
beurre pour le moule
farine
sucre glace et noix de coco râpée pour le décor

Pour la pâte à génoise
8 œufs
130 g de farine
220 g de sucre de canne en poudre
1 cuill. à café d'extrait naturel de vanille
quelques gouttes de jus de citron

- Beurrez un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Étalez la pâte sablée au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en un disque plus grand que le moule et d'une épaisseur de 3 mm environ. Garnissez le moule, coupez l'excédent de pâte tout autour et piquez régulièrement le fond avec les dents d'une fourchette. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, préparez la pâte à génoise. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez rapidement la farine et l'extrait de vanille. Battez les blancs en neige très ferme avec quelques gouttes de jus de citron. Incorporez-les délicatement aux jaunes.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la crème pâtissière à la confiture de noix de coco. Étalez le mélange sur le fond de tarte, recouvrez de la pâte à génoise et enfournez. Faites cuire 40 à 45 minutes.
- Laissez refroidir, puis saupoudrez de sucre glace et de noix de coco râpée.



Si vous êtes pressé, poêlez rapidement les tranches de fruit au beurre puis étalez-les sur un fond de pâte feuilletée. Si vous avez plus de temps, disposez les fruits sur une crème. Petits et grands en raffoleront !

Tarte à la mangue

Préparation : 40 minutes Repos : 30 minutes Cuisson : 20 minutes Pour 6 personnes

300 g de pâte brisée ou sablée
1,2 kg de mangues mûres mais fermes
beurre
farine

Pour le sirop
100 g de sucre de canne
1 gousse de vanille

Pour la crème
20 cl de lait
2 jaunes d'œufs
1 cuill. à soupe de Maïzena
20 g de sucre de canne
le zeste de 1/2 citron vert
1 pincée de cannelle

• Préparez la crème. Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et la Maïzena dans une petite casserole, délayez lentement avec le lait, ajoutez la cannelle et le zeste de citron, puis amenez doucement à ébullition en remuant. Faites cuire 2 minutes, sans cesser de remuer, retirez du feu et laissez refroidir.

• Préparez un sirop en faisant bouillir 50 cl d'eau avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans sa longueur.

• Pelez les mangues. Coupez-les en lamelles de part et d'autre du noyau. Faites-les cuire 2 ou 3 minutes dans le sirop, à petits frémissements, en veillant à ce qu'elles restent fermes. Égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les refroidir.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à tarte de 24 cm de diamètre.

• Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez le moule, coupez l'excédent de pâte tout autour et piquez régulièrement le fond avec une fourchette. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

• Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé, puis de légumes secs, et faites-le cuire 20 minutes à blanc. Laissez-le refroidir. Retirez les légumes et le papier.

• Étalez la crème sur le fond de tarte, puis disposez les lamelles de mangue en cercles concentriques.

Aux Antilles, on consomme surtout l'ananas cru, et ce gâteau permet de changer un peu. Le plus dur est d'éplucher l'ananas : coupez la base et les feuilles et posez le fruit debout avant d'enlever l'écorce et les yeux.

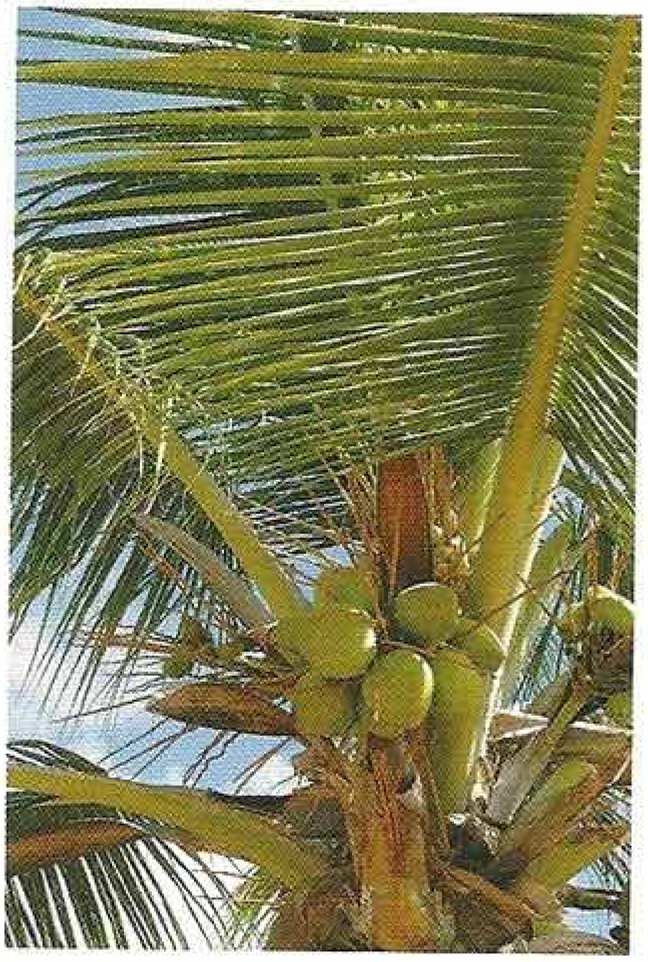
Gâteau à l'ananas

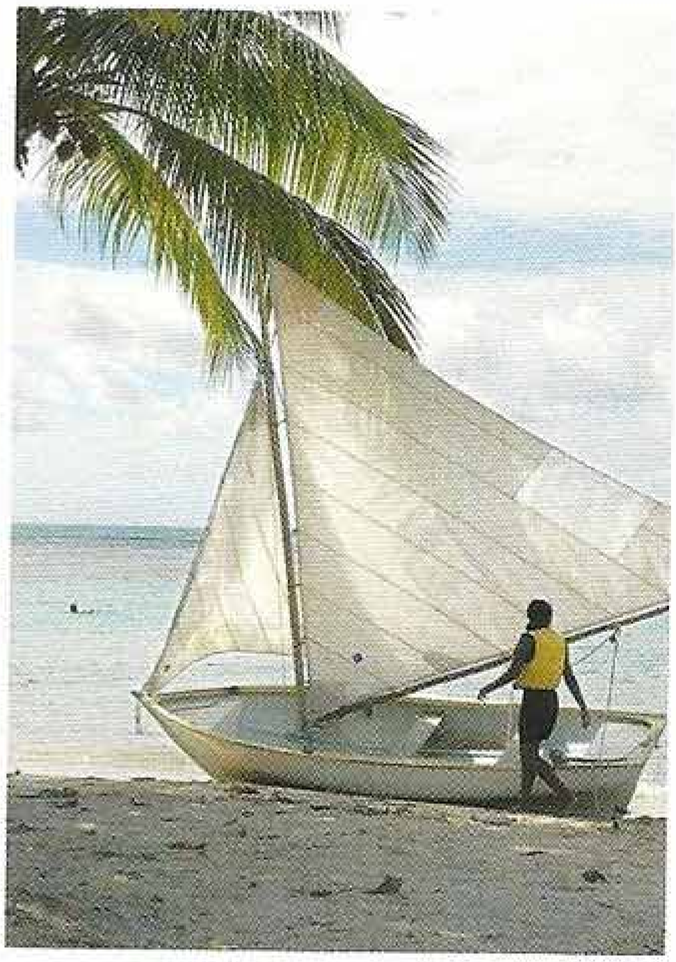
Préparation : 30 minutes Cuisson : 30 minutes Pour 6 personnes

1 gros ananas frais
6 œufs
le jus de 1 citron
100 g de sucre brun
50 g de fécule ou de Maïzena
caramel liquide

- Épluchez l'ananas et retirez les yeux avec un petit couteau pointu. Coupez-le en quartiers, retirez le cœur dur, puis taillez la chair en cubes. Récupérez le jus.
- Mixez les trois quarts de la chair d'ananas avec le jus d'ananas et le jus de citron jusqu'à obtenir une purée épaisse. Versez celle-ci dans une casserole, ajoutez le sucre et portez doucement à petite ébullition sans cesser de remuer. Ajoutez les dés d'ananas et faites cuire à feu doux une quinzaine de minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à l'obtention d'une compote bien sèche.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nappez de caramel le fond d'un moule à manqué.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes, ajoutez-les à la compote, saupoudrez la fécule en surface et remuez pour bien homogénéiser l'ensemble. Fouettez les blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement au mélange.
- Versez la préparation dans le moule, enfournez et faites cuire 30 minutes environ.

Lorsqu'on flambe le rhum, l'alcool s'évapore : les enfants pourront donc goûter ce dessert. Il faut napper les bananes au moment où le sirop devient onctueux.



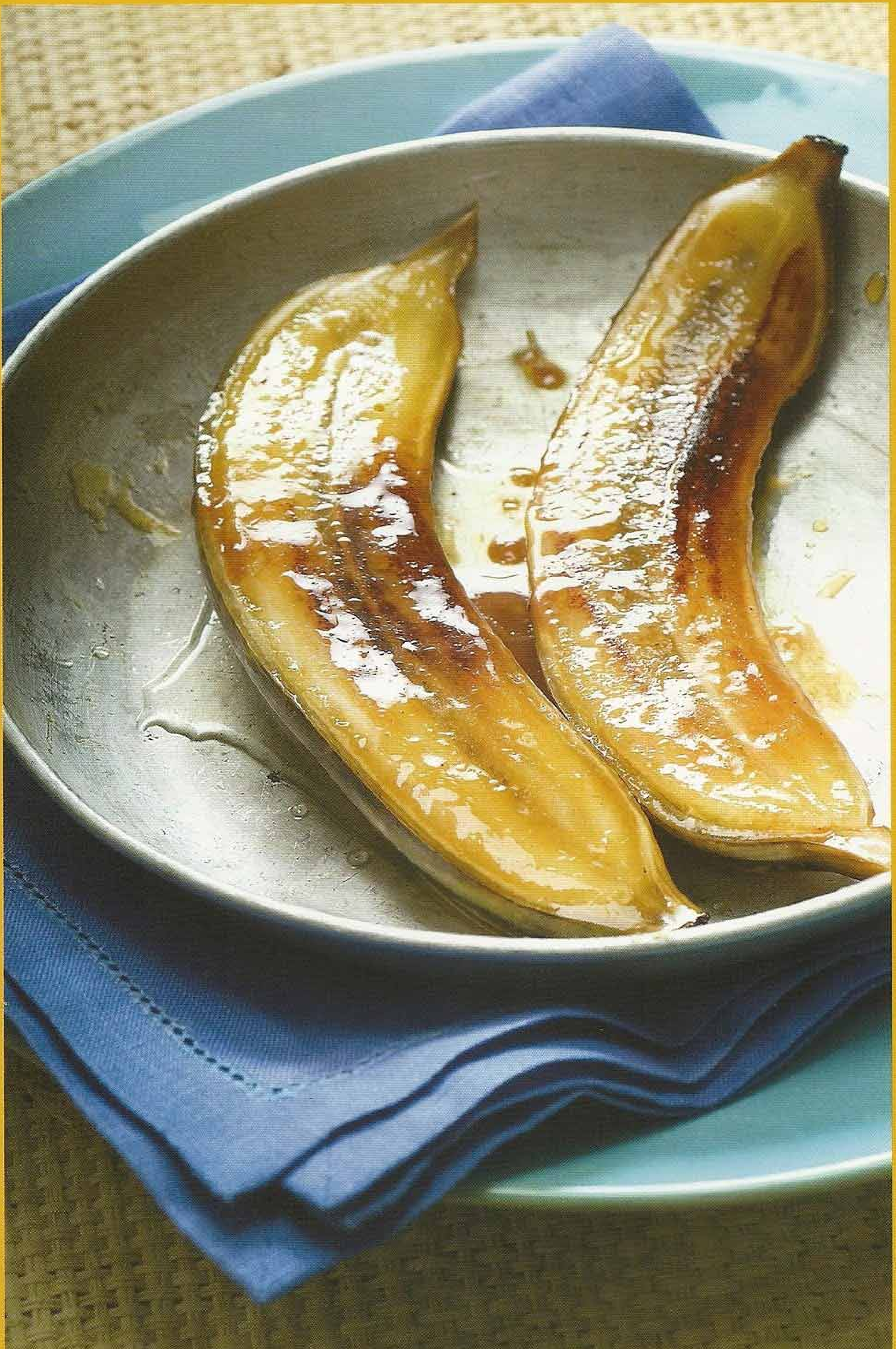


Bananes flambées au rhum

Préparation : 5 minutes Cuisson : 6-8 minutes Pour 4 personnes

4 belles bananes, mûres mais fermes
le jus de 1 citron vert
60 g de beurre
80 g de sucre en poudre
10 cl de rhum brun
1 pincée de cannelle moulue (facultatif)

- Épluchez les bananes et retirez tous les filaments blancs. Coupez-les en deux dans la longueur, puis arrosez-les de la moitié du jus de citron.
- Faites fondre le beurre dans une poêle placée sur feu moyen. Mettez-y à revenir les bananes pendant 3 ou 4 minutes, en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Baissez un peu le feu, saupoudrez le sucre et faites cuire encore quelques instants pour que les bananes commencent à caraméliser.
- Faites chauffer le rhum dans une petite casserole, versez-le sur les fruits, approchez une flamme et flambez.
- Sortez délicatement les bananes de la poêle et posez-les sur un plat ou des assiettes chaudes.
- Ajoutez le reste du jus de citron dans la poêle, remuez bien, puis laissez épaissir quelques instants à feu vif. Nappez les bananes de ce sirop et servez aussitôt.



Aux Antilles, toutes les mamans ou presque savent préparer le chaudeau : comme en Martinique, on le sert aux enfants après la cérémonie de Première Communion, avec un morceau de pain doux. Certaines le parfument au chocolat.

Chaudeau

Préparation : 20 minutes Cuisson : 10 minutes Pour 6 personnes

1 l de lait
100 g de sucre en poudre
4 œufs
1 petit morceau de bâton de cannelle
1 pincée de noix muscade râpée
1 gousse de vanille
le zeste de 1 citron vert
1 pincée de cannelle moulue

- Mélangez le lait et le sucre dans une casserole, ajoutez le zeste de citron, la cannelle et la gousse de vanille fendue en deux, puis amenez à ébullition en remuant.
- Retirez du feu. Grattez l'intérieur de la gousse de vanille pour récupérer les graines, mettez-les dans le lait et jetez l'écorce. Retirez le zeste de citron et la cannelle.
- Cassez les œufs dans un grand bol, délayez-les avec un peu du lait chaud, puis reversez le tout dans la casserole, ajoutez la noix muscade et mélangez. Chauffez ensuite à feu très doux, sans jamais faire bouillir et en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la crème épaississe.
- Versez dans une coupe ou de jolis verres, saupoudrez un peu de cannelle en surface et servez chaud.

Acras de morue 116
Agneau biryani 102
Allumettes de poulet pimentées 98
Avocats au crabe 118

Bananes flambées au rhum 142
Beignets d'aubergine 52
Beignets de bananes 74
Beignets de crevettes 54
Beignets de poisson 28
Bisque de ouassous 120
Bœuf à l'anis étoilé 60
Bœuf sauté aux poivrons 62
Boulettes de poulet
aux champignons parfumés 68
Brochettes de poulet saté 38

Caviar d'aubergine à l'indienne 78
Chaudeau 144
Chou chinois braisé aux champignons
parfumés 50
Chutney à la noix de coco 86
Colombo d'agneau 130
Coquilles Saint-Jacques à la vapeur 56
Cristophines sautées aux lardons 132
Curry d'agneau au safran 104
Curry de gambas au lait de coco 94
Curry de légumes 90

Daube de poissons à la créole 128

Fruits de mer au lait de coco 30

Gâteau à l'ananas 140
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Kulfi aux pistaches 110

Langouste farcie à l'antillaise 124
Lassi à la rose 108
Légumes sautés 32

Matété de crabe 122
Minirouleaux de printemps 58
Molee de gambas 92

Nans au fromage 84
Nouilles de riz sautées aux crevettes 24
Nouilles sautées au canard
et aux pousses de bambou 26

Palourdes farcies à l'antillaise 126
Poêlée de chou-fleur aux épices 88
Porc braisé à la badiane 36
Porc laqué 66
Porc sauté aux pousses de bambou 64
Poulet au curry et au coco 134
Poulet aux noix de cajou 34
Poulet pimenté aux cacahuètes 70
Poulet tandoori 100

Raita de concombre 82
Raviolis frits 22
Riz au lait à la cardamome 106
Riz au lait de coco et à la mangue 40
Rouleaux de printemps 20

Salade chinoise 46
Salade de bœuf thaï 18
Salade de calmars pimentée 16
Samoussas 80
Soupe à l'œuf croustillant
et au pak choï 12
Soupe de crevettes à la citronnelle 10
Soupe de raviolis 44
Soupe piquante au poulet
et à la citronnelle 14

Tarte à la mangue 138
Tikka de lotte 96
Tofu façon maison 48
Tourment d'amour 136

Velouté de giraumon 114

Agneau
Agneau biryani 102
Colombo d'agneau 130
Curry d'agneau au safran 104

Amandes
Agneau biryani 102
Curry d'agneau au safran 104
Riz au lait à la cardamome 106

Ananas
Gâteau à l'ananas 140

Asperges
Légumes sautés 32

Aubergine
Beignets d'aubergine 52
Caviar d'aubergine à l'indienne 78
Colombo d'agneau 130
Légumes sautés 32

Avocat
Avocats au crabe 118

Banane
Bananes flambées au rhum 142
Beignets de bananes 74
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Bœuf
Bœuf à l'anis étoilé 60
Bœuf sauté aux poivrons 62
Salade de bœuf thaï 18

Brocoli
Légumes sautés 32
Soupe à l'œuf croustillant
et au pak choï 12

Cabillaud
Beignets de poisson 28

Cacahuètes
Brochettes de poulet saté 38
Nouilles de riz sautées
aux crevettes 24
Poulet pimenté aux cacahuètes 70

Calmars
Fruits de mer au lait de coco 30
Salade de calmars pimentée 16

Canard
Nouilles sautées au canard
et aux pousses de bambou 26

Carotte
Bisque de ouassous 120
Curry de légumes 90
Légumes sautés 32
Minirouleaux de printemps 58

Champignons
Boulettes de poulet aux champignons
parfumés 68
Chou chinois braisé aux champignons
parfumés 50
Minirouleaux de printemps 58
Nouilles sautées au canard
et aux pousses de bambou 26
Rouleaux de printemps 20
Salade chinoise 46

Chou
Chou chinois braisé
aux champignons parfumés 50
Légumes sautés 32

Chou-fleur
Légumes sautés 32
Poêlée de chou-fleur aux épices 88

Citron
Agneau biryani 102
Allumettes de poulet pimentées 98
Avocats au crabe 118
Bananes flambées au rhum 142
Caviar d'aubergine à l'indienne 78
Chaudeau 144
Chutney à la noix de coco 86
Colombo d'agneau 130
Curry d'agneau au safran 104
Curry de gambas au lait de coco 94
Daube de poissons à la créole 128
Fruits de mer au lait de coco 30
Gâteau à l'ananas 140
Langouste farcie à l'antillaise 124
Matété de crabe 122
Nouilles de riz sautées
aux crevettes 24
Palourdes farcies à l'antillaise 126
Poulet au curry et au coco 134
Poulet tandoori 100
Raita de concombre 82
Salade de bœuf thaï 18
Salade de calmars pimentée 16
Soupe de crevettes à la citronnelle 10
Soupe piquante au poulet
et à la citronnelle 14
Tarte à la mangue 138
Tikka de lotte 96

Citronnelle
Fruits de mer au lait de coco 30
Salade de bœuf thaï 18
Soupe de crevettes à la citronnelle 10
Soupe piquante au poulet
et à la citronnelle 14

Concombre
Beignets de crevettes 54
Raita de concombre 82
Salade chinoise 46

Courgette
Colombo d'agneau 130

Crabe
Avocats au crabe 118
Fruits de mer au lait de coco 30
Matété de crabe 122
Rouleaux de printemps 20

Crevettes et gambas
Beignets de crevettes 54
Curry de gambas au lait de coco 94
Fruits de mer au lait de coco 30
Molee de gambas 92
Nouilles de riz sautées
aux crevettes 24
Raviolis frits 22
Rouleaux de printemps 20
Soupe de crevettes à la citronnelle 10

Cristophine
Cristophines sautées aux lardons 132

Dattes
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Echalotes
Brochettes de poulet saté 38
Fruits de mer au lait de coco 30
Légumes sautés 32
Salade de bœuf thaï 18
Salade de calmars pimentée 16
Soupe piquante au poulet et à la citronnelle 14

Epinards
Soupe de raviolis 44

Feuilles de brick
Samoussas 80

Fromage
Nans au fromage 84

Fromage blanc
Molee de gambas 92
Poulet tandoori 100
Tikka de lotte 96

Fruits confits
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Galettes de riz
Minirouleaux de printemps 58
Rouleaux de printemps 20

Giraumon
Velouté de giraumon 114

Haricots verts
Beignets de poisson 28
Curry de légumes 90
Légumes sautés 32

Lait
Acras de morue 116
Chaudeau 144
Kulfi aux pistaches 110
Lassi à la rose 108
Palourdes farcies à l'antillaise 126
Riz au lait à la cardamome 106
Tarte à la mangue 138
Velouté de giraumon 114

Lait de coco
Brochettes de poulet au saté 38
Curry de gambas au lait de coco 94
Curry de légumes 90
Fruits de mer au lait de coco 30
Langouste farcie à l'antillaise 124
Molee de gambas 92
Poulet au curry et au coco 134
Riz au lait de coco et à la mangue 40

Langouste
Langouste farcie à l'antillaise 124

Litchis
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Lotte
Tikka de lotte 96

Maïs
Légumes sautés 32

Mangue
Colombo d'agneau 130
Lassi à la rose 108
Riz au lait de coco et à la mangue 40
Tarte à la mangue 138

Morue
Acras de morue 116

Moules
Fruits de mer au lait de coco 30

Navet
Curry de légumes 90

Noix
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Noix de cajou
Agneau biryani 102
Poulet aux noix de cajou 34

Noix de coco
Chutney à la noix de coco 86
Curry de légumes 90
Molee de gambas 92
Poulet au curry et au coco 134

Œuf
Beignets de bananes 74
Beignets de poisson 28
Chaudeau 144
Minirouleaux de printemps 58
Nouilles de riz sautées aux crevettes 24
Samoussas 80
Soupe à l'œuf croustillant et au pak choï 12
Tarte à la mangue 138
Tourment d'amour 136

Oignon
Acras de morue 116
Agneau biryani 102
Avocats au crabe 118
Bisque de ouassous 120
Bœuf à l'anis étoilé 60
Caviar d'aubergine à l'indienne 78
Chutney à la noix de coco 86
Colombo d'agneau 130
Coquilles Saint-Jacques à la vapeur 56
Curry d'agneau au safran 104
Curry de gambas au lait de coco 94
Daube de poissons à la créole 128
Langouste farcie à l'antillaise 124
Matété de crabe 122
Minirouleaux de printemps 58
Molee de gambas 92
Nouilles de riz sautées aux crevettes 24
Porc laqué 66
Porc sauté aux pousses de bambou 64
Poulet au curry et au coco 134
Poulet aux noix de cajou 34
Poulet pimenté aux cacahuètes 70
Raviolis frits 22
Rouleaux de printemps 20
Tofu façon maison 48

Ouassous
Bisque de ouassous 120

Palourdes
Palourdes farcies à l'antillaise 126

Pâte à wonton
Raviolis frits 22
Soupe de raviolis 44

Pâtes
Chou chinois braisé aux champignons parfumés 50
Nouilles de riz sautées aux crevettes 24
Nouilles sautées au canard et aux pousses de bambou 26
Rouleaux de printemps 20

Pignons
Gâteau de riz aux huit trésors 72

Piment
Acras de morue 116
Agneau biryani 102
Allumettes de poulet pimentées 98
Avocats au crabe 118
Bisque de ouassous 120
Caviar d'aubergine à l'indienne 78
Chutney à la noix de coco 86
Colombo d'agneau 130
Curry d'agneau au safran 104
Curry de légumes 90
Daube de poissons à la créole 128
Fruits de mer au lait de coco 30
Langouste farcie à l'antillaise 124
Légumes sautés 32
Matété de crabe 122
Molee de gambas 92
Palourdes farcies à l'antillaise 126
Poulet au curry et au coco 134
Poulet aux noix de cajou 34
Poulet pimenté aux cacahuètes 70
Salade de bœuf thaï 18
Salade de calmars pimentée 16
Samoussas 80
Soupe de crevettes à la citronnelle 10
Soupe piquante au poulet et à la citronnelle 14
Tikka de lotte 96

Pistaches
Kulfi aux pistaches 110

Poissons
Daube de poissons à la créole 128

Poivron
Bœuf sauté aux poivrons 62
Colombo d'agneau 130
Légumes sautés 32
Poulet aux noix de cajou 34
Tikka de lotte 96
Tofu façon maison 48

Pomme de terre
Curry de légumes 90
Samoussas 20

Porc
Cristophines sautées aux lardons 132
Minirouleaux de printemps 58
Porc braisé à la badiane 36
Porc laqué 66
Porc sauté aux pousses de bambou 64
Raviolis frits 22
Rouleaux de printemps 20
Soupe de raviolis 44
Tofu façon maison 48

Poulet
Allumettes de poulet pimentées 98
Boulettes de poulet aux champignons parfumés 68
Brochettes de poulet saté 38
Minirouleaux de printemps 58
Poulet au curry et au coco 134
Poulet aux noix de cajou 34
Poulet pimenté aux cacahuètes 70
Poulet tandoori 100
Soupe piquante au poulet et à la citronnelle 14

Pousses de bambou
Nouilles sautées au canard et aux pousses de bambou 26

Raisins secs
Agneau biryani 102

Riz
Agneau biryani 102
Gâteau de riz aux huit trésors 72
Matété de crabe 122
Riz au lait à la cardamome 106
Riz au lait de coco et à la mangue 40
Salade de bœuf thaï 18

Saint-Jacques
Coquilles Saint-Jacques à la vapeur 56
Fruits de mer au lait de coco 30

Salade verte
Boulettes de poulet aux champignons parfumés 68
Salade de bœuf thaï 18

Soja
Nouilles de riz sautées aux crevettes 24
Salade chinoise 46

Tofu
Tofu façon maison 48

Tomate
Caviar d'aubergine à l'indienne 78
Daube de poissons à la créole 128
Matété de crabe 122
Poulet au curry et au coco 134

Yaourt
Curry d'agneau au safran 104
Curry de légumes 90
Lassi à la rose 108
Nans au fromage 84
Raita de concombre 82

Cuisine thaïlandaise

À Paris

- Sou-Quan
35, place Maubert
75005 Paris
- Pakkaï
71, avenue d'Ivry
75013 Paris
- Tang Frères
168, avenue de Choisy
75013 Paris
- Thaï Fruits Center
189, avenue de Choisy
75013 Paris
- Paris Store
3-5, boulevard de la Villette
75019 Paris
- Asia Big Store
81, avenue d'Ivry
75013 Paris

À Lille

- Le Minh
112 bis, rue Jules-Guesde
59000 Lille

À Lyon

- Épicerie Saïgon
8, place Raspail
69007 Lyon

À Marseille

- La Muraille de Chine
45, boulevard des Dames
13002 Marseille

À Montpellier

- Asia Promo
Rue Meyrueis
34000 Montpellier

À Rennes

- Belasie
30, rue Donelière
35000 Rennes

À Toulouse

- Mont Asie
6, rue Émile-Baudot
31000 Toulouse

En Belgique

- Sona-b International
51, parvis Saint-Gilles
1060 Bruxelles

En Suisse

- Tân Tân
47, rue du Simplon,
1006 Lausanne

Cuisine chinoise

À Paris

- La Grande Épicerie
de Paris
22, rue de Sèvres
75007 Paris
- Tang Frères
48, avenue d'Ivry
75013 Paris
- Tang Frères
168, avenue de Choisy
75013 Paris
- Paris Store
44, avenue d'Ivry
75013 Paris
- Superette Europe Chine
15, place d'Aligre
75012 Paris
- Sou Quan
35, place Maubert
75005 Paris
- Les Halles de l'Asie
19, rue de Belleville
75020 Paris

À Lyon

- China Express
4, rue Pasteur
69007 Lyon
- Épicerie Saïgon
8, place Raspail
69007 Lyon

À Strasbourg

- Paris Store
27, rue du Faubourg-
de-Saverne
67000 Strasbourg

À Toulouse

- Hyper Asia
322, route Saint-Simon
31100 Toulouse

À Lille

- Le Minh
112 bis, rue Jules-Guesde
59000 Lille

À Marseille

- La Muraille de Chine
45, boulevard des Dames
13002 Marseille

À Montpellier

- Asia Promo
Rue Meyrueis
34000 Montpellier

À Rennes

- Belasie
30, rue Donelière
35000 Rennes

En Belgique

- Saveurs d'Asie
51, parvis Saint-Gilles
1060 Bruxelles

En Suisse

- Tân Tân
47, rue du Simplon
1006 Lausanne

... et par correspondance :

www.chine-nouvelle.com/cuisine
www.chine-informations.com/mods/dossiers/categorie-cuisine-et-recettes-chinoises-22.html
www.aujourdhuilachine.com/

Cuisine indienne

À Paris

Deux « quartiers indiens » : entre la gare du Nord et le métro La Chapelle (XVIIIe arrondissement), et autour du passage Brady (X^e arrondissement).

- L'épicerie de Bruno
30, rue de Tiquetonne
75002 Paris
- Izraël
30, rue François-Miron
75004 Paris
- La Grande Épicerie
de Paris
38, rue de Sèvres
75007 Paris
- L'Atelier des saveurs
16, rue d'Odessa
75014 Paris
- Le Comptoir colonial
22, rue Lepic
75018 Paris

À Marseille

Tout le quartier Noailles.

- Terre d'épices
43, place Jean-Jaurès
13005 Marseille

À Lyon

- Bahadourian
26, rue Villeroy,
69003 Lyon

À Bordeaux

- Dock des épices
20, rue Saint-James
33000 Bordeaux
- Eurasie
rue du Docteur-Vincent
33000 Bordeaux

À Toulouse

- Les Petits Poids
48, rue des Filatiers
31000 Toulouse

À Strasbourg

- La Boutique d'Antoine Westermann
1, rue des Orfèvres
67000 Strasbourg

À Tours

- Palais des Épices
Les Halles Centrales,
place Gaston-Paillhou
37000 Tours

À Montpellier

- Le Piment bleu
40, rue Saint-Guilhem
34000 Montpellier

À Bourges

- Le Goût des autres
90, rue d'Auron
18000 Bourges

En Belgique

- Comptoir des Épices
65, rue Lahaye
1090 Bruxelles
- Punjab Spices Store
335, chaussée de Boondael
1050 Bruxelles
- India Specerijen
27, Vaarkant recht
2960 Sint-Lenaarts

En Suisse

- Épicerie du plateau
14, avenue Bertrand
1206 Genève

Cuisine antillaise

À Paris

- Velan
83, passage Brady
75010 Paris
- Au soleil des Ternes
8 bis, rue Lebon
75017 Paris
- Le Comptoir colonial
22, rue Lepic
75018 Paris
- Tropiques Exo
10, rue Marcadet
75018 Paris
- Jean et Brassac
16, boulevard de Belleville
75020 Paris

À Toulouse

- Afro Dom-Tom Tropical
3, boulevard Arcole
31000 Toulouse

À Montpellier

- Marché tropical
52, rue du Faubourg-du-Courreau
34000 Montpellier

À Lille

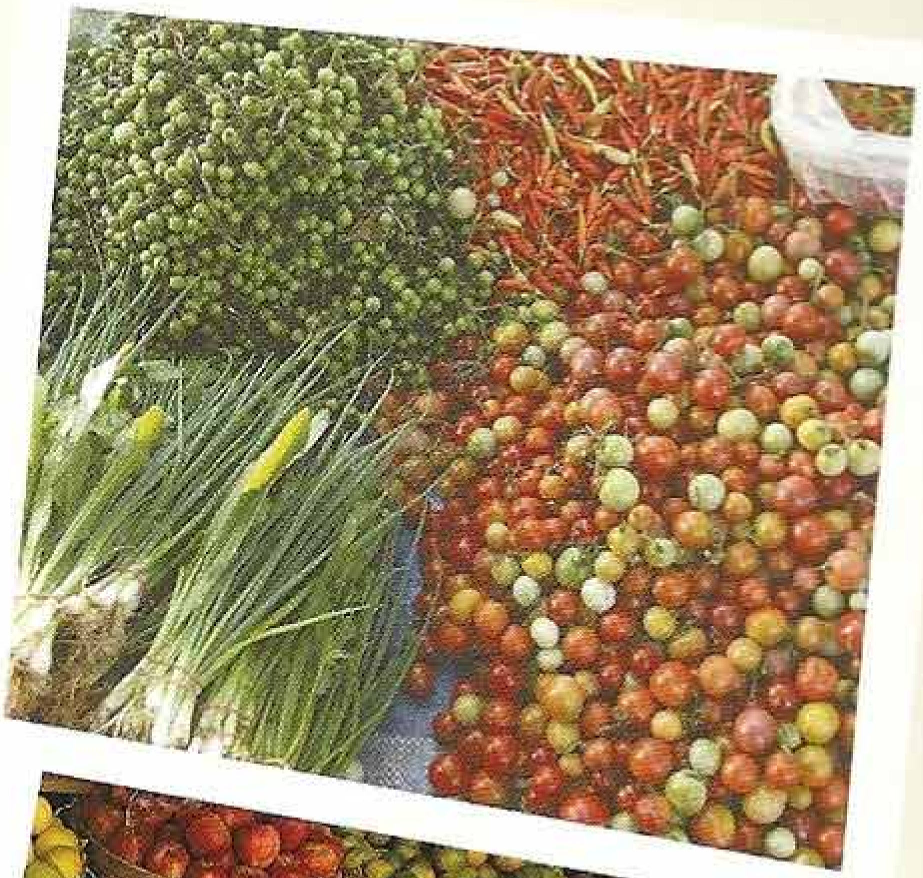
- Aux bonnes épices
44, place de la Nouvelle-Aventure
59000 Lille

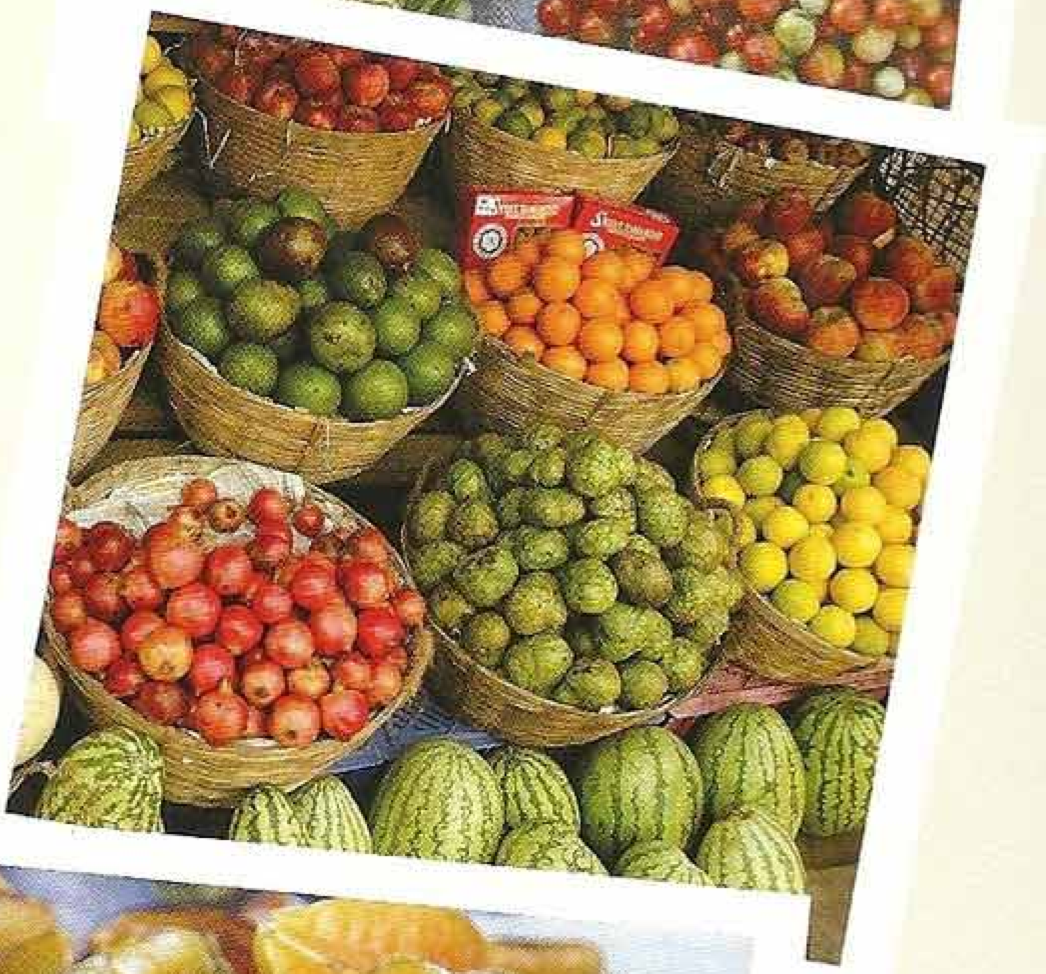
À Lyon

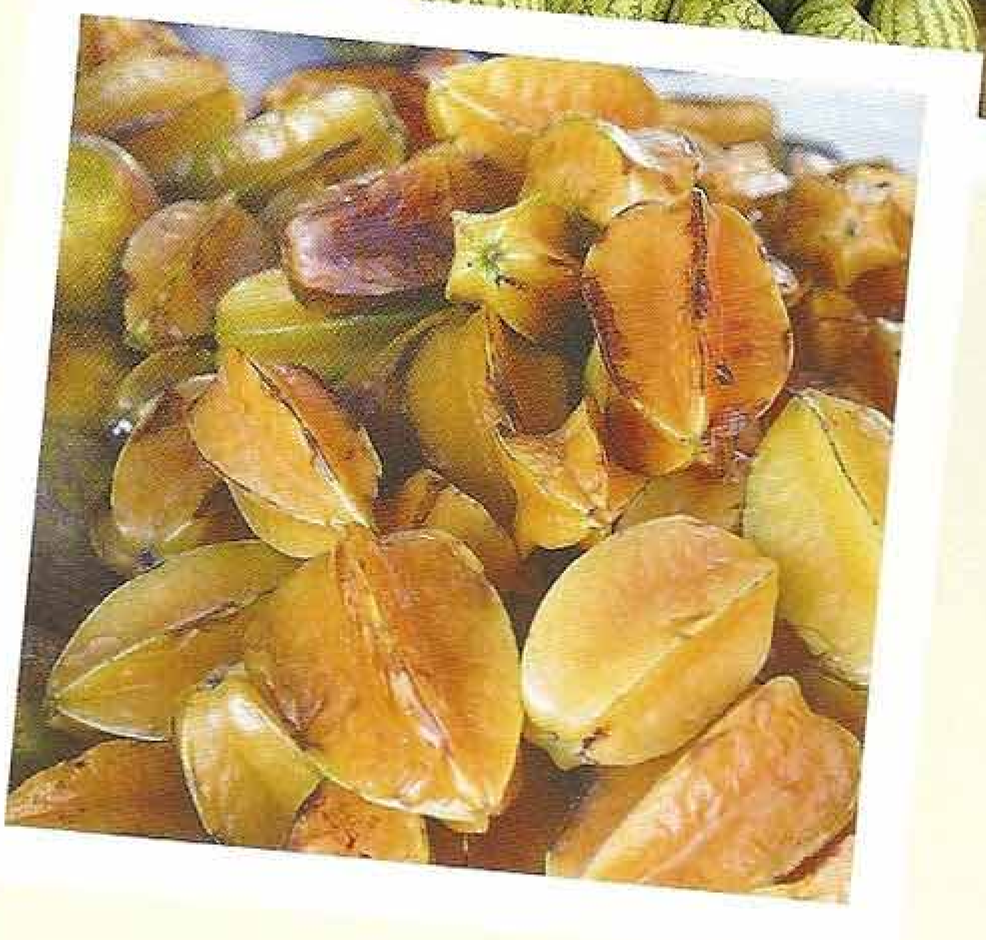
- Madras Bazar
5, rue Sébastien-Gryphe
69007 Lyon

À Nantes

- Le Piment bleu
13, rue du Château
44000 Nantes







Toutes les photos de recettes sont de Valéry Guédes ; stylisme de Natacha Arnoult

Les photos de reportage sont de Jean-Marc Wullschleger, à l'exception des suivantes :
p.6 cuisine indienne ; pp.76, 77, 79, 80, 82, 84, 85, 89, 91, 92, 93, 94, 96,
98, 101, 102, 105, 106, 108, 110 : Florent de La Tullaye

Tous droits réservés, y compris les droits de reproduction, totale ou partielle,
sous quelque forme et pour quelque usage que ce soit.

Direction littéraire : Corinne Cesano
Édition : Delphine Depras
Collaboration éditoriale : Claire Riffault
Création graphique et réalisation : Guylaine Moi
Responsable artistique photo : Vu Thi
Photogravure : Point 4

© 2008, Éditions SOLAR, Paris
www.solar.fr

Édition du Club France Loisirs, Paris
Avec l'autorisation des Éditions SOLAR

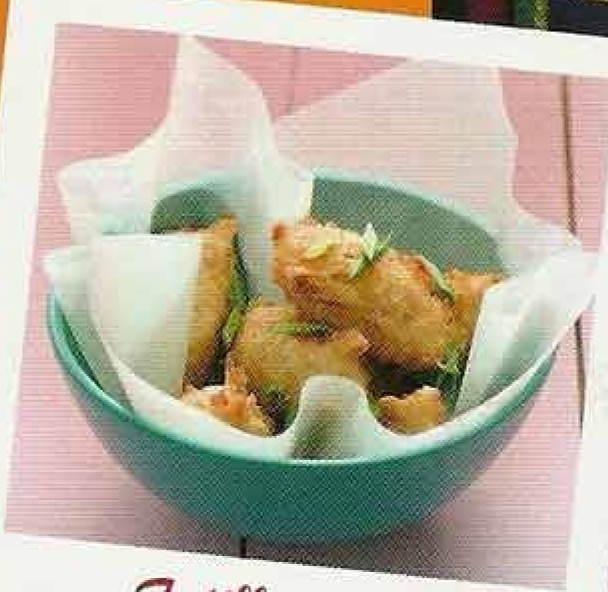
Éditions France Loisirs,
123, boulevard de Grenelle, 75015 Paris
www.france-loisirs.com

ISBN : 978-2-298-01373-3
N° éditeur : 53532
Dépôt légal : août 2008

Achevé d'imprimer en novembre 2008, sur les presses de Mohn Media, Allemagne

LES MEILLEURES RECETTES DU MONDE

saveurs exotiques



Antilles

Chine

Vous adorez les acras de morue et vous craquez pour le colombo d'agneau. Vous ne résistez pas au poulet tandoori et la vue de beignets de banane, vous réjouit. Pourquoi attendre une prochaine sortie au restaurant ? Passez le tablier : avec cet ouvrage, c'est vous le chef !

Au fil des **128 recettes, illustrées de photographies particulièrement alléchantes**, vous découvrirez les secrets de la cuisson au wok et au panier vapeur ainsi que les multiples utilisations de la noix de coco, du curry, de la sauce soja... Tout un univers de saveurs subtiles et raffinées, sucrées et salées.

L'art culinaire du monde enfin à votre portée.

RÉF. : 062733
ISBN 978-2-298-01373-3

Couverture : Claude Lieber
Photos :
Valéry Guedes (recettes), Florent de La Tullaye
Tissu : © Bruno Morandi / AGE Fotostock / Hoa-Qui / Eyedea